

Trucos y recetas fáciles con Tulipán



Volovanes de guisantes



INGREDIENTES (para 4 personas)

- 100 g de margarina
- 1 paquete de guisantes de 400 g (pueden ser congelados)
- 4 volovanes de hojaldre grandes
- 100 g de jamón
- Sal

- **Dificultad:** baja
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Coste:** medio

PREPARACIÓN

1. Vierta los guisantes finos sin descongelar en un recipiente con agua hirviendo y sal al gusto. Dejar hervir de 8 a 10 minutos. En el caso de usar olla a presión bastarán 2 minutos. Escurrir y reservar.
2. Poner los volovanes a calentar en el horno no muy fuerte.
3. Mientras, cortar el jamón a trocitos pequeños y rehogar en la sartén con la margarina y junto con los guisantes.
4. Rellenar los volovanes y servir.



Croquetas



INGREDIENTES (para 4 personas)

- 80 g de margarina
- 100 g de cordero asado
- 100 g de setas de lata en conserva
- 50 g de jamón
- 2 huevos
- 100 g de pan rallado
- Sal
- Nuez moscada
- 80 g de harina
- 1/2 l de leche
- 1/4 l de aceite

- **Dificultad:** media
- **Tiempo:** 40 minutos
- **Coste:** medio

PREPARACIÓN

1. Picar bien la carne de cordero, las setas y el jamón.
2. En una sartén puesta al fuego con margarina se rehoga el jamón.
3. Añadir la harina y la leche fría, poco a poco, removiendo bien con una barilla o cuchara de palo para que no se formen grumos en la bechamel. Dejar hervir 2 minutos.
4. Incorporar el cordero picado, un poco de nuez moscada rallada, las setas y un poco de sal.
5. Dejar que se haga lentamente sin dejar de remover la masa.
6. Una vez hecha se retira y se deja enfriar completamente durante 3 ó 4 horas en una bandeja. (Para que no forme costra, colocar unos daditos de margarina en la superficie).
7. Una vez la masa ha reposado y se ha enfriado se van formando las croquetas, y pasándolas por pan rallado, huevos batidos y nuevamente por pan rallado.
8. Se frien en una sartén con el aceite bien caliente.



Panecillos rellenos



INGREDIENTES (para 4 personas)

100 g de margarina
8 bocadillos tipo pincho
100 g de carne de ternera picada
100 g de carne de cerdo picada
1/2 l de leche
150 g de sobrasada
Pimienta
Sal

- **Dificultad:** baja
- **Tiempo:** 25 minutos
- **Coste:** medio

PREPARACIÓN

1. Se corta la parte superior de cada bocadillo, se guarda, y se retira la miga del interior.
2. A continuación se vierte leche en un cuenco y se empapa la mitad de la miga de pan. Seguidamente, en una sartén con 75 g de margarina, se prepara un sofrito con las carnes. Cuando está cocinada la carne incorporar la pimienta, la sal y la sobrasada.
3. Se escurre la miga de pan de la leche y se mezcla con el sofrito.
4. Por último se rellenan los bocadillos con este preparado, se cubren con la parte superior que habíamos cortado, se pone en cada uno un trozo de margarina y se introducen en el horno a temperatura de 150 °C durante 15 minutos.



Espárragos rebozados con jamón



INGREDIENTES (para 4 personas)

200 g de margarina
12 espárragos de grosor medio
6 lonchas de jamón de York
Harina
2 huevos
Pan rallado

- **Dificultad:** baja
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Coste:** medio

PREPARACIÓN

1. En una sartén se pone la margarina a calentar.
2. Mientras tanto, se abren las latas de espárragos y se escurren bien.
3. Rocíar los espárragos con la cuarta parte de la margarina fundida.
4. Envolver cada espárrago con media loncha de jamón de York.
5. Enharinarlos, pasarlos por huevo batido y pan rallado.
6. Freírlos con margarina a fuego vivo.



Banderillas en bechamel



INGREDIENTES (para 4 personas)

100 g de margarina
200 g de pechugas de pollo cocido y cortado a tiras
1 huevo
Pan rallado
65 g de harina
1/2 l de leche caliente
Sal

- Dificultad: baja
- Tiempo: 15 minutos
- Coste: bajo

PREPARACIÓN

1. Se prepara primero la bechamel mezclando la harina con la margarina en el fuego y echando la leche poco a poco hasta formar una bechamel bastante espesa.
2. En unos palillos se ensartan unos trozos de pechuga de pollo y se recubren de bechamel caliente dejándolos que reposen durante diez minutos. Hasta que se enfríen, súbrense un plato engrasado con mantequilla.
3. Se bate el huevo y se pasan los pinchos por él y, posteriormente, por el pan rallado, fríendolos en una sartén con margarina, bien por todos los lados.
4. Se escurren sobre una servilleta de papel y se sirven calientes.



Revuelto de champiñones



INGREDIENTES (para 4 personas)

100 g de margarina
1 lata de champiñones fileteados (400 g de champiñones fileteados congelados o de lata)
3 dientes de ajo picado
Perejil
12 huevos
Sal

- Dificultad: baja
- Tiempo: 25 minutos
- Coste: bajo

PREPARACIÓN

1. Se ponen los champiñones enteros sin descongelar en una sartén con la margarina y se frien de 12 a 14 minutos a fuego suave destapados.
2. Espolvorearlos con sal y añadir el perejil y el ajo muy picados. Subir la intensidad del fuego.
3. Cuando los champiñones estén un poco tostados, se retira de la sartén la grasa sobrante.
4. Medio batir los huevos y añadirlos a la sartén.
5. Con ayuda de una cuchara de madera remover bien procurando que no se queden secos, pues han de resultar jugosos. El resultado debe de ser el de una tortilla rota.



Tortas de anchoas



INGREDIENTES (para 4 personas)

- 100 g de margarina
- 250 g de harina
- 1/2 taza de agua
- 10 g de levadura
- Sal
- 12 anchoas en aceite
- 3 dientes de ajo picados
- Perejil picado

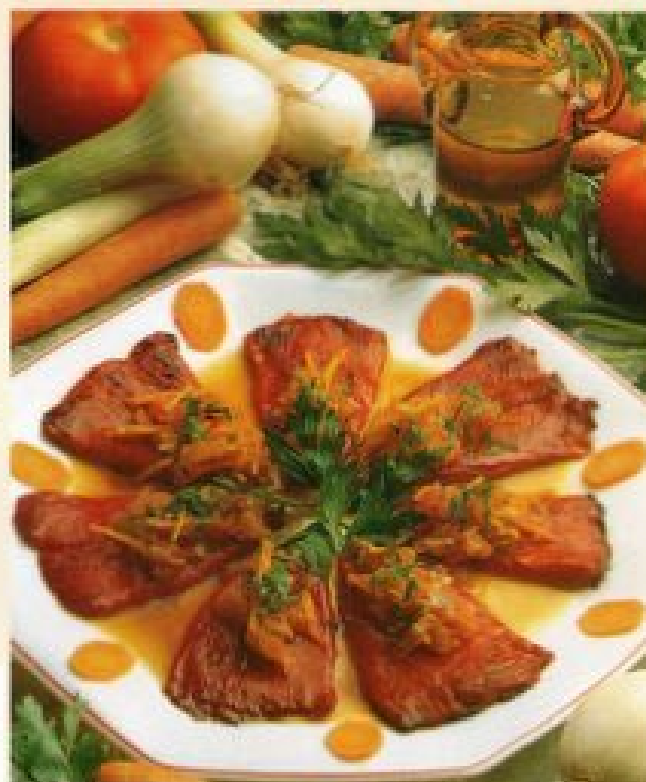
- **Dificultad:** mediana
- **Tiempo:** 30 minutos
- **Coste:** bajo

PREPARACIÓN

1. Ablandar la margarina en un cuenco con las manos y mezclarla con un poco de sal.
2. Añadir poco a poco la harina y el agua y amasar hasta obtener una masa homogénea y que no se pegue a las manos. (Si le añadimos levadura, la añadimos al final).
3. A continuación se forman unas tortitas de 1 cm de grosor, se colocan en una fuente de horno engrasada con margarina y se introducen en el horno a temperatura de 180 °C durante 10 minutos.
4. Seguidamente se retiran del horno, se distribuyen por encima las anchoas, el ajo y el perejil, y se ponen de nuevo en el horno con un poco de margarina en cada una, dejándolas hacer hasta que estén doradas.



Pimientos del piquillo con salsa



INGREDIENTES (para 4 personas)

- 100 g de margarina
- 1 frasco de pimientos del piquillo
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 1 diente de ajo
- 1/2 vaso de vino blanco
- Perejil picado
- Sal

- **Dificultad:** baja
- **Tiempo:** 25 minutos
- **Coste:** medio

PREPARACIÓN

1. Poner en una sartén grande la mitad de la margarina a calentar y rehogar bien los pimientos del piquillo durante cinco minutos para que adquieran la suavidad y el gusto que les da la margarina. Retirarlos y reservarlos.
2. En la misma sartén, con el resto de la margarina, se dora la cebolla bien picada, así como el diente de ajo trinchado fino.
3. Cuando la cebolla comienza a coger color, se agrega la zanahoria picada y el tomate rallado o muy picado sin piel.
4. Dejar hacerse al fuego lento con tapa por espacio de veinte minutos. Poner punto de sal. Colocar los pimientos del piquillo calientes en una fuente y bañar por encima con la salsa hirviendo. Espolvorear con perejil picado y servir enseguida.



Tostadas de espárragos gratinados



INGREDIENTES (para 4 personas)

- 60 g de margarina
- 8 espárragos de grosor medio
- 4 rebanadas de pan de molde
- 4 lonchas de jamón cocido
- 4 lonchas de queso de sándwich
- 1/2 cebolla

- **Dificultad:** baja
- **Tiempo:** 10 minutos
- **Coste:** medio

PREPARACIÓN

1. Calentar el horno a 230 °C.
2. Tostar el pan ligeramente habiéndole retirado los bordes. Untarlo bien de margarina y cubrir las tostadas con el jamón.
3. Cortar los espárragos del tamaño de las tostadas y ponerlos sobre el jamón.
4. Colocar encima las lonchas de queso.
5. Introducir en el horno y gratinar hasta que se derrita el queso. (5 minutos aproximadamente).
6. Antes de servir las tostadas, salpicarlas con la cebolla picada o rallada.



Aguacates con gambas



INGREDIENTES (para 4 personas)

- 70 g de margarina
- 200 g de gambas peladas (pueden ser congeladas)
- 150 g de nata fresca o mahonesa
- 4 aguacates muy maduros
- 1 diente de ajo picado
- Pimienta
- Sal

- **Dificultad:** baja
- **Tiempo:** 40 minutos
- **Coste:** medio

PREPARACIÓN

1. No es necesario descongelar las gambas.
2. Poner las gambas en una sartén con margarina, rehogar bien y dejar enfriar.
3. Cortar los aguacates en dos en sentido longitudinal.
4. Quitarles las semillas y recoger la pulpa con una cucharita, con cuidado de no romper la corteza ni rasparlo demasiado para que mantenga la rigidez.
5. Aplastar con un tenedor la pulpa de los aguacates y mezclarla con la nata fresca o la mahonesa y el ajo.
6. Sazonar con sal y pimienta.
7. Picar la mitad de las gambas.
8. Rellenar los aguacates con la pulpa aromatizada y encima el picadillo de gambas, adornando cada aguacate con dos o tres gambas.
9. Conservarlos en frío hasta servir.



Salsa de queso con champiñones



INGREDIENTES (para 4 personas)

100 g de margarina
150 g de queso
semicurado o queso
rallado
1 litro de nata
1 lata pequeña de
champiñones fileteados
350 g de jamón de York

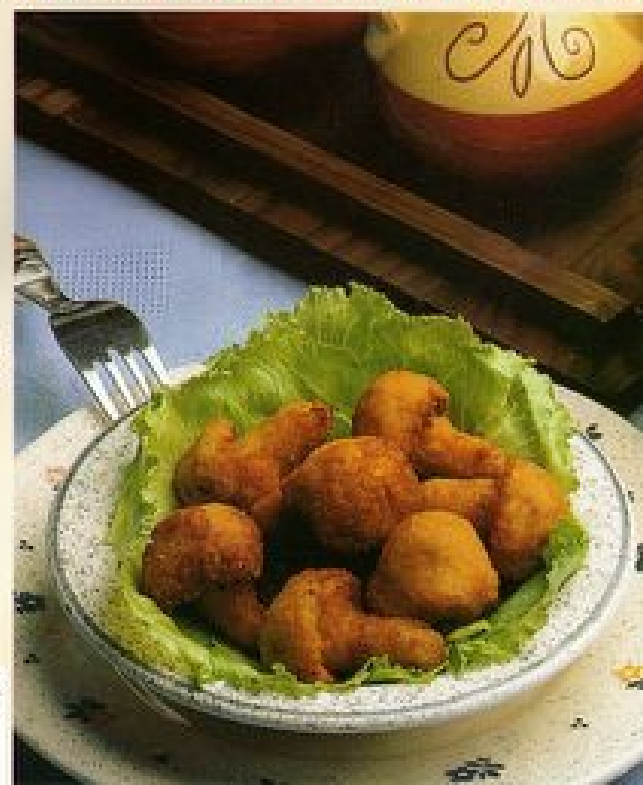
- Dificultad: baja
- Tiempo: 10 minutos
- Coste: medio

PREPARACIÓN

1. Poner los champiñones en una cazuela con la margarina, a fuego lento, durante diez minutos.
2. Añadir el jamón de York muy picado removiendo despacio.
3. Añadir la nata y, al primer hervor, se añade el queso previamente rallado.
4. Cuando el queso se haya fundido y la salsa esté cremosa y bien ligada se retira del fuego.
5. Esta salsa está indicada para acompañar pastas.



Croquetas de arroz rellenas de champiñones



INGREDIENTES (para 4 personas)

100 g de margarina
1 cebolla
100 g de champiñones
fileteados de lata
200 g de guisantes de lata
2 cucharadas soperas de
salsa de tomate
300 g de arroz
1 pastilla de caldo de
carne
50 g de queso rallado
3 huevos
Pan rallado
Aceite para freír
Pimienta
Sal

- Dificultad: media-alta
- Tiempo: 40 minutos
- Coste: medio

PREPARACIÓN:

1. Fundir la mitad de la margarina y dorar la cebolla picada sin que se queme, añadir los champiñones y los guisantes escurridos. Dejar que se haga durante 2 minutos e incorporar la salsa de tomate. Poner punto de sal.
2. Poner el arroz en una cacerola con agua hirviendo, donde se habrá disuelto el caldo concentrado. Dejar cocer durante 18 minutos y escurrirlo, pasarlo seguidamente a una sartén grande para rehogarlo con el resto de la margarina y el queso rallado. Añadir fuera del fuego 1 huevo batido.
3. Con este preparado se van haciendo unas bolas no muy pequeñas y se introduce en cada una un poco de relleno de champiñón.
4. Cerrarlas bien y pasarlas por huevo batido y pan rallado.
5. En una sartén, con aceite, se van friendo.



Pimientos del piquillo rellenos de maíz



INGREDIENTES (para 4 personas)

150 g de margarina
1 lata de maíz de 300 g
2 unidades de pimientos
del piquillo
2 cebollas
2 huevos duros
300 g de carne picada
Pimienta blanca
Sal

- **Dificultad:** media
- **Tiempo:** 45 minutos
- **Coste:** medio

PREPARACIÓN

1. Picar bien la cebolla y hacerla a fuego suave con 50 g de margarina. Escurrir convenientemente las latas de pimientos del piquillo y de maíz.
2. Mezclar la carne picada con el maíz, la cebolla y salpimentar.
3. Rellenar los pimientos del piquillo con la mezcla, untarlos bien de margarina fundida para que cojan buen sabor y la melosidad propia que da ésta y poner encima de cada pimiento una pizca de margarina.
4. Ponerlos en una fuente refractaria o de horno.
5. Pasarlos al horno cubiertos con un papel de aluminio y asarlos a 160 °C durante 25 minutos.



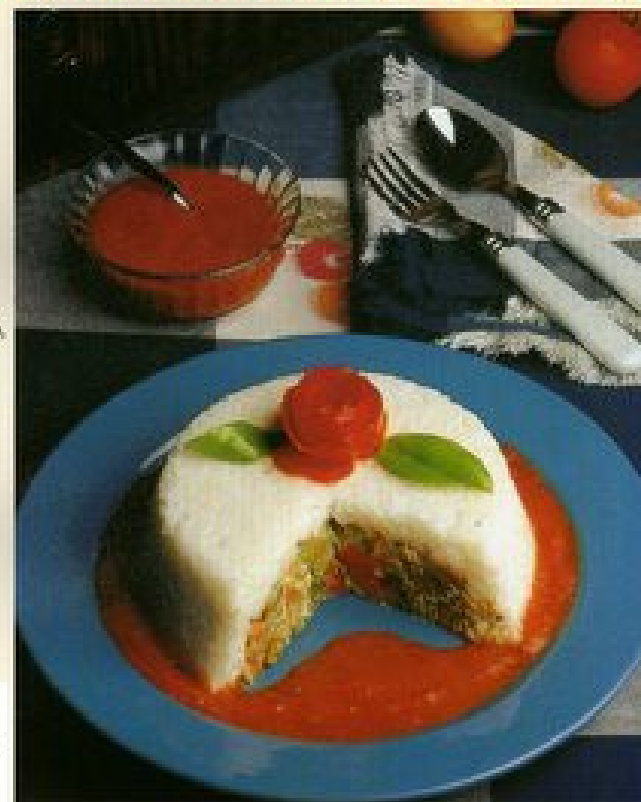
Budín de arroz blanco con verduras



INGREDIENTES (para 4 personas)

50 g de margarina
2 latas o frascos de
macedonia de verduras
(zanahoria, guisantes, nabo,
alcachofas, vainas...)
400 g de arroz blanco
1/2 l de salsa de tomate
1,200 cl de caldo
2 huevos
Sal

- **Dificultad:** baja
- **Tiempo:** 30 minutos
- **Coste:** bajo

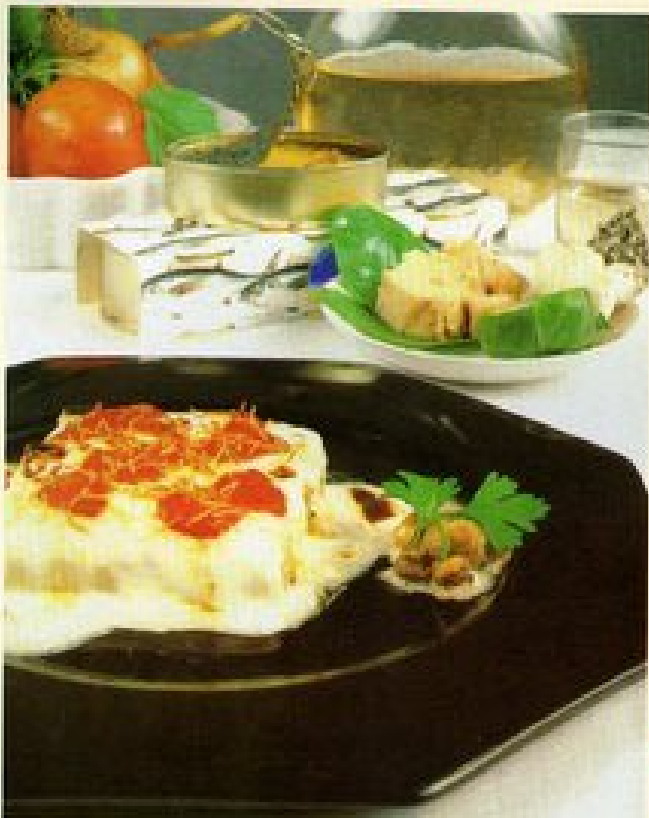


PREPARACIÓN

1. Abrir las latas o frascos de macedonia de verduras y reservar.
2. Cocer el arroz blanco en una olla con agua hirviendo y sal durante 18 minutos.
3. Cuando el arroz esté en su punto, escurrirlo y pasarlo por agua fría y reservar.
4. En una sartén grande con margarina se rehogan las verduras.
5. Añadir los huevos batidos y remover todo bien.
6. En un molde redondo, engrasado con margarina, se coloca una capa de arroz, bien aplastada con la espumadera, a continuación las verduras y después otra capa de arroz.
7. Preñar todo bien y volcarlo sobre una fuente de servir redonda.
8. Rodear el budín con la salsa de tomate, y servir el resto en salsa aparte.



Canelones de atún claro



INGREDIENTES (para 4 personas)

150 g de margarina
2 latas de atún claro en
aceite de 150 g
1 caja de canelones de
12 unidades
200 g de champiñones
fileteados de lata
2 cebollas
Perejil
Pimienta
1 litro de leche
40 g de harina
100 g de queso gruyere
1/4 de litro de salsa de
tomate muy espesa
Sal

- **Dificultad:** media
- **Tiempo:** 45 minutos
- **Coste:** medio

PREPARACIÓN

1. Cocemos los canelones en agua hirviendo con sal y 50 g de margarina.
2. Hacemos la bechamel con el resto de la margarina, harina, nuez moscada, leche y sal. (Añadir la leche caliente poco a poco).
3. Se estofa la cebolla bien picada con 25 g de margarina en una sartén hasta que quede blanca y transparente.
4. Se incorporan los champiñones escurridos y se dejan hacer poco tiempo.
5. Añadir el atún claro en aceite de lata desmigado y bien escurrido.
6. Agregar un poco de bechamel, la salsa de tomate, perejil, pimienta y sal.
7. Proceder a rellenar los canelones y colocarlos en una bandeja de horno; cubrirlos con el resto de la bechamel. Espolvorear con el queso rallado.
8. Meter en el horno quince minutos aproximadamente a 200 °C.
9. Servirlos bien calientes.



Tallarines con setas



INGREDIENTES (para 4 personas)

100 g de margarina
1 paquete de setas de
300 g (pueden ser
congeladas)
350 g de tallarines
100 g de jamón de York
1/4 de litro de vino
blanco seco
50 g de queso rallado
1 cebolla grande
1 diente de ajo
Perejil
Aceite
Sal

- **Dificultad:** baja
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Coste:** medio

PREPARACIÓN

1. Picar la cebolla finamente y ponerla a ablandar en el fuego con 75 g de margarina.
2. Descongelar las setas y cortarlas en tiras. Añadirlas a la cebolla. Rehogar y añadir el ajo picado y el vino blanco. Dejar en el fuego hasta que no huela a alcohol.
3. Mientras, poner a cocer los tallarines en abundante agua con sal y unos trozos de margarina durante 10 minutos; escurrirlos cuando estén cocidos.
4. Mezclar los tallarines en la cazuela con las setas añadiendo el jamón de York cortado a trozos pequeños.
5. Antes de servir, incorporar el queso rallado por encima.



Macarrones con sobrasada



INGREDIENTES (para 4 personas)

- 150 g de margarina
- 150 g de sobrasada
- 300 g de macarrones
- 1/2 l de salsa de tomate
- 1 cucharada de queso rallado
- 1 cebolla cortada finamente
- 1 diente de ajo cortado finamente
- Sal y una pizca de pimienta

- **Dificultad:** baja
- **Tiempo:** 30 minutos
- **Coste:** bajo

PREPARACIÓN

1. Cocer los macarrones en abundante agua con un poco de sal y 50 g de margarina durante 8 minutos, dependiendo del tamaño del macarrón.
2. Refrescarlos y escurrirlos una vez cocidos.
3. Rehogar en una cazuela, con el resto de la margarina, la cebolla y el ajo. Cuando esté tierno añadir la salsa de tomate.
4. Sazonar con sal y dejar cocer a fuego lento durante 7 minutos.
5. Añadir la sobrasada bien curada, cortada en pequeños dados, a la mitad de la cocción de la salsa.
6. Retirar la cazuela del fuego una vez cocida la salsa.
7. Mezclar la salsa con los macarrones cocidos y disponerlos en una fuente refractaria o de horno.
8. Salpicar toda la superficie del guiso con el queso rallado y, si se quiere, añadir unos trocitos de margarina. Gratinar en el horno 10 minutos a 200 °C y servirlos de inmediato.



Espaguetis a la napolitana



INGREDIENTES (para 4 personas)

- 80 g de margarina
- 400 g de espaguetis
- 1 litro de 500 g de salsa de tomate
- 1 cebolla grande
- 1 trozo de pimiento picante (o una guindilla cayena)
- 300 g de queso Parmesano rallado

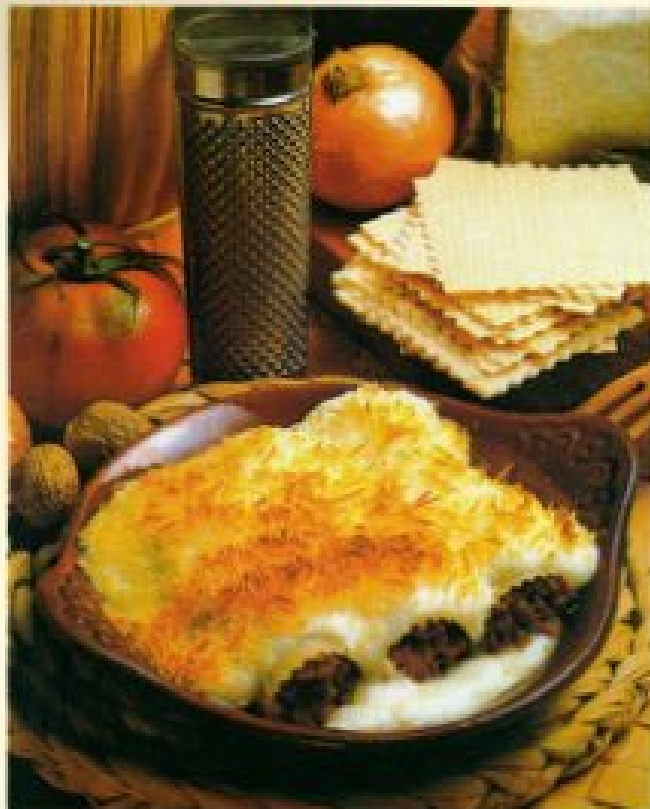
- **Dificultad:** baja
- **Tiempo:** 30 minutos
- **Coste:** bajo

PREPARACIÓN

1. Pelar la cebolla y cortarla en rodajas finas. Picar bien fino el perejil.
2. Calentar la margarina y dorar la cebolla. Añadir la salsa de tomate.
3. Salar y añadir el trozo de pimiento picante.
4. Cocer a fuego lento y tapado 10 minutos.
5. Hervir los espaguetis en una cacerola grande con agua y sal y una cucharadita de margarina.
6. Sacar los espaguetis cuando estén "al dente" y escurrirlos bien.
7. Sacar de la salsa el trozo de pimiento picante.
8. Colocar los espaguetis en una fuente precalentada y colocar encima la salsa caliente y copos de margarina para dar más melosidad a la pasta.
9. Esparcir por encima el queso rallado.



Canelones con bechamel



INGREDIENTES (para 4 personas)

150 g de margarina
12 hojas de pasta de
canelones
400 g de carne picada
1/2 cebolla
40 g de harina
50 g de queso rallado
gruyere o parmesano
1 l de leche caliente
Sal

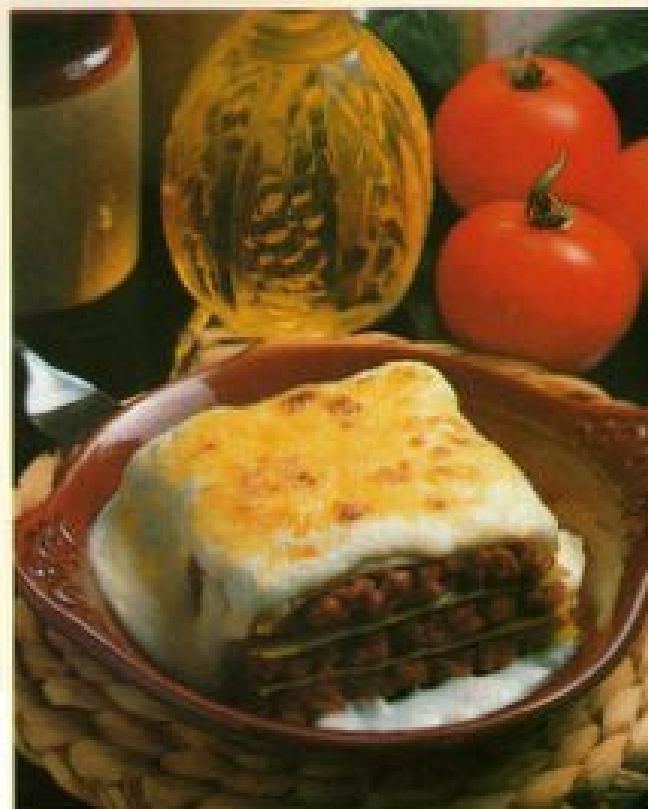
- **Dificultad:** media
- **Tiempo:** 60 minutos
- **Coste:** medio

PREPARACIÓN

1. Hervir en una cacerola grande, con abundante agua salada y 50 g de margarina, la pasta de canelones, y retirarlos cuando estén a punto. Escurrirlos y ponerlos a terminar de secar encima de un trapo extendido.
2. En una sartén con 50 g de margarina puesta al fuego añadir la harina y formar una pasta. Ir añadiendo la leche caliente poco a poco sin que se formen grumos hasta que la bechamel esté en su punto. Debe de hervir 2 minutos. Poner punto de sal.
3. En una sartén echar 50 g de margarina y freír la cebolla picada muy fina. Antes de que llegue a dorarse, añadir la carne picada y dejarla freír durante 10 minutos, dándole alguna vuelta. En el último momento, espolvorear tomillo y sal, retirándolo del fuego. Echar una cucharada de bechamel y mezclar con la carne.
4. Ir colocando en el centro de los cuadrados de pasta dos cucharadas de relleno y envolverlos para que adquieran la forma de tubo.
5. En una fuente de horno, con el fondo untado con 50 g de margarina, colocar los canelones uno al lado del otro y bien juntos para que no se abran. Cubrirlos con la bechamel y espolvorearlos por encima con el queso rallado. Introducirlos en el horno a 200 °C durante 10 minutos.



Lasaña italiana al microondas



INGREDIENTES (para 4 personas)

150 g de margarina
9 láminas de pasta
para lasaña
300 g de carne picada
1 berenjena
1 cebolla
1 diente de ajo
6 cucharadas de
tomate frito
2 cucharadas de queso
rallado
20 g de harina
1/2 l de leche
Pimentón
Sal

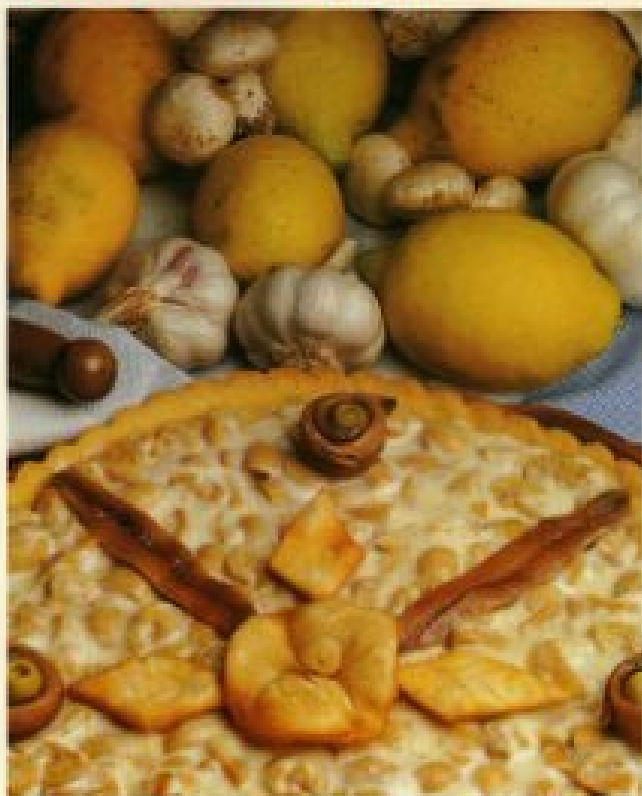
- **Dificultad:** media
- **Tiempo:** 50 minutos
- **Coste:** medio

PREPARACIÓN

1. Poner en un recipiente tres vasos de agua de 750 ml y calentar en el microondas a máxima potencia durante 10 minutos.
2. Agregar las láminas de lasaña una a una y continuar la cocción 8 minutos más.
3. Escurrir las láminas.
4. En otro recipiente se pone la berenjena, los ajos y la cebolla pelados y muy troceados y se cuecen a potencia máxima en el microondas, durante 10 minutos.
5. Incorporar la carne, el tomate y salpimentar, e introducirlo en el microondas a la máxima potencia, durante 10 minutos más, removiendo a mitad de cocción.
6. Confeccionar una salsa bechamel con la margarina, la harina y la leche de la forma habitual.
7. En una fuente untada con 50 g de margarina colocar una lámina de lasaña, con de sofrito con la carne y así sucesivamente hasta terminar con una lámina de lasaña. Es decir, 2 capas de carne y 3 de pasta.
8. Verter la bechamel por encima, espolvorear con el queso rallado e introducir la placa en el horno precalentado 10 minutos a 200 °C.



Pizza de champiñones



INGREDIENTES (para 4 personas)

Massa:

50 g de margarina
100 g de harina
1 huevo
20 g de levadura
Agua y sal

Relleno:

100 g de margarina
100 g de queso mozzarella
1 kg de champiñones
1 diente de ajo picado
8 anchoas
1 limón
1/2 l de leche
50 g de harina
Sal y pimienta

- **Dificultad:** media
- **Tiempo:** 40 minutos
- **Coste:** bajo

PREPARACIÓN

1. Poner los champiñones en agua fría con el zumo de limón (habiéndoles retirado previamente el trozo de pie con tierra).
2. En una cazuela sofreír el ajo en la margarina, añadir las anchoas lavadas y cortadas a trozos, hasta que se deshagan.
3. Añadir los champiñones escurridos y cortados en filetes, condimentándolos con sal y pimienta, y dejarlos cocer a fuego lento.
4. Añadir la harina, rehogar e incorporar la leche poco a poco. Dejar hervir el conjunto.
5. Para hacer la masa, extender sobre un mármol la harina en forma de volcán con un agujero en el centro, en el que se introducirá el huevo batido con un poco de sal, la margarina y la levadura. Amasarlo todo bien, añadiendo el agua necesaria, hasta que la pasta no se pegue en las manos.
6. Con el rodillo, extender hasta formar un disco de las medidas del molde. Colocar el disco de pasta en una placa de horno, que previamente se habrá untado de margarina y enharinado. Extender por encima de la pasta el relleno y nivelar. Cubrir con el queso.
7. Introducir la placa en el horno 20 minutos a 180 °C.



Arroz negro



INGREDIENTES (para 4 personas)

100 g de margarina
400 g de arroz
1 cebolla picada
3 unidades de tomate
maduro pelado y cortado
en cuadraditos
1,2 cl de caldo
4 dientes de ajo picados
500 g de chipirones limpi-
os y cortados en rodajas
Perejil picado
2 bolsitas de tinta
Pimentón
Sal

- **Dificultad:** baja
- **Tiempo:** 30 minutos
- **Coste:** bajo

PREPARACIÓN

1. En una sartén se pone la margarina a calentar y se dora la cebolla a fuego lento.
2. Añadir los chipirones a trozos a la sartén, así como el tomate, y dejar dorar. A los cinco minutos se incorpora al guiso una cucharada de pimentón y la tinta de los chipirones disuelta en agua.
3. Añadir un poco más de margarina para dar mayor melosidad a los chipirones, poner el arroz y rehogar bien el conjunto.
4. Incorporar el caldo caliente, rectificar de sal y dejar cocer a fuego vivo los diez primeros minutos y los diez restantes a fuego lento.



Arroz con guisantes y queso



INGREDIENTES (para 4 personas)

100 g de margarina
200 g de guisantes
(pueden ser congelados)
400 g de arroz
150 g de jamón
1 cebolla
Perejil
100 g de tomates
maduros pelados y
cortados en cuadraditos
1 l de caldo
Nuez moscada
Pimienta
Sal

- **Dificultad:** baja
- **Tiempo:** 30 minutos
- **Coste:** bajo

PREPARACIÓN

1. Verter los guisantes sin descongelar en una cazuela con agua hirviendo y sal al gusto. Dejar hervir de 8 a 10 minutos. En el caso de usar olla a presión bastarán 2 minutos. Escurrir y reservar.
2. Picar la cebolla y cortar el jamón en cuadraditos.
3. Poner una cazuela al fuego con la mitad de la margarina para saltear en ella la cebolla. Cuando esté tierna añadir el jamón, el tomate y el perejil, rehogar e incorporar el arroz y el resto de la margarina removéndolo bien.
4. Agregar los guisantes y sazonar con sal, pimienta y nuez moscada añadiendo el caldo caliente.
5. Avivar el fuego y cuando hierva añadir el queso rallado.
6. Dejar cocer 20 minutos a fuego suave.
7. Servir en la misma cazuela.



Musaka



INGREDIENTES (para 4 personas)

200 g de margarina
500 g de berenjenas
500 g de tomate frito
150 g de carne picada
de ternera
250 g de carne picada
de cerdo
100 g de queso rallado
50 g de harina
1/2 l de leche
Sal y pimienta
Aceite

- **Dificultad:** media
- **Tiempo:** 40 minutos
- **Coste:** medio

PREPARACIÓN

1. Se cortan las berenjenas en rodajas sin pelar. Se sazona con sal y pimienta, se pasan por harina y se frien en una sartén con aceite.
2. En otra sartén se derriten 150 g de margarina y se sofríen las carnes picadas. Se sazona con sal y pimienta, se añade el tomate, removiendo, y se cuece a fuego lento unos minutos.
3. Se prepara una bechamel con 50 g de margarina, 50 g de harina y 1/2 l de leche, sazonándola con sal y pimienta.
4. A continuación, se unta una fuente de hornear con margarina, se pone en el fondo un poco de la bechamel, se cubre con una capa de berenjenas. Sobre éstas se coloca una capa de carne. Se espolvorea con queso rallado y se sigue con otra hilera de berenjenas, repitiendo el proceso hasta formar 3 ó 4 pisos, terminando con berenjena.
5. Por último, se pone el resto de bechamel, se espolvorea con queso rallado por encima y se ponen unos trocitos de margarina. Se introduce en el horno 10 ó 15 minutos a 200 °C y se sirve bien caliente.



Timbal de arroz con salsa de champiñones



INGREDIENTES (para 4 personas)

75 g de margarina
más 30 g para el molde
1 cebolla
100 g de salchichas
300 g de hígados de pollo
1 vaso de vino blanco seco
300 g de tomates
300 g de arroz vaporizado
900 cl de caldo
1 cucharada sopera de pan
rallado
50 g de queso rallado
200 g de champiñones
de lata
1/2 vaso de nata líquida
Algunas ramas de perejil

- **Dificultad:** media
- **Tiempo:** 40 minutos
- **Coste:** medio

PREPARACIÓN

1. Fundir la mitad de la margarina y dorar la cebolla bien picada; añadir las salchichas muy picadas y los hígados de pollo a trocitos, e incorporar también el vino blanco.
2. Echar los tomates cortados a trozos pequeños pelados, y dejar que se haga el conjunto durante 10 minutos.
3. Incorporar el arroz esparciéndolo bien.
4. Añadir el caldo, salpimentar, mezclar y dejar cocer 20 minutos.
5. Engrasar un molde con margarina y pan rallado, y echar dentro el arroz mezclado con el queso rallado.
6. Hornear a media altura y dejar que se haga por espacio de 5 minutos a 200 °C.
7. Desmoldar en una fuente de servir redonda y servir con una salsa preparada con los champiñones rehogados con el resto de la margarina, así como la nata líquida hervida, la pimienta, la sal y el perejil picado.



Arroz con atún



INGREDIENTES (para 4 personas)

150 g de margarina
400 g de arroz
1.200 cl de caldo
250 g de atún a trozos sin
piel ni espinas (de lata)
200 g de guisantes de lata
100 g de alcachofas de lata
1 pimiento rojo
3 dientes de ajo
1 flor o pimientos
chorriceros
Azafrán
Sal

- **Dificultad:** baja
- **Tiempo:** 30 minutos
- **Coste:** bajo

PREPARACIÓN

1. Sofreír la flor en una sartén con un poco de margarina, ponerla en un mortero y machacarla bien.
2. Añadir margarina a la sartén y sofreír el atún y, posteriormente, los pimientos cortados a cuadraditos, reservarlos al calor.
3. Poner más margarina y sofreír los dientes de ajo pelados y a trozos pequeños, los guisantes y las alcachofas, así como el arroz.
4. Añadir a la sartén el caldo, el atún y sazonar.
5. Incorporar la flor y el azafrán y poner el pimiento por encima. Dejar cocer unos veinte minutos. Dejarlo reposar fuera del fuego cinco minutos más y servir.



Huevos al vino tinto



INGREDIENTES (para 4 personas)

150 g de margarina
8 huevos
1 l de vino tinto generoso
 $\frac{1}{2}$ l de caldo, preparado
con una tableta de
concentrado de aji, ajo,
laurel, perejil y tomillo
250 g de pedacitos de
tocino
250 g de champiñones
20 cebollitas peladas o
chalotas
25 g de harina
Picatostes dorados con
margarina
Sal y pimienta

- **Dificultad:** medía
- **Tiempo:** 90 minutos
- **Coste:** medio

PREPARACIÓN

1. Freír las chalotas con el tocino cortado a cuadrados en una sartén con 100 g de margarina, sin dejarles coger color. Reservar.
2. En 50 g de margarina, hacer freír las chalotas picadas finas, después mojar con el vino y el caldo, añadir tomillo, laurel, ajo, sal y pimienta y dejar hacer a fuego mínimo durante 1 hora aproximadamente.
3. Colar la salsa. Mezclar en el fuego 25 g de margarina con la harina y añadirle la salsa colada poco a poco. Cocer todavía 30 minutos, añadiendo en el curso de la cocción las cebollitas, los trozos de tocino y los champiñones fileteados. Rectificar la sazón.
4. Escaldar los huevos durante 3 minutos en el agua avinagrada templada. Servir los huevos sobre los picatostes de pan dorados en margarina.
5. Verter la salsa muy caliente sobre los huevos.



Alubias a la yugoslava



INGREDIENTES (para 4 personas)

50 g de margarina
2 latas o frascos de
alubias blancas (400 g)
100 g de panceta
2 cebollas
4 tomates
4 cucharadas de pimientos
morrones de lata
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal
 $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal
de ajo
 $\frac{1}{2}$ de cucharadita de
pimienta blanca
1 cubito de caldo
concentrado de carne
4 cucharadas de nata

- **Dificultad:** baja
- **Tiempo:** 40 minutos
- **Coste:** medio

PREPARACIÓN

1. Abrir las latas o frascos de alubias y reservar.
2. Cortar la panceta a dados.
3. Pelar las cebollas y cortarlas a rodajas finas.
4. Calentar los dados de panceta en una sartén con margarina y dorar los aros de cebolla en la misma grasa para que adquieran mejor sabor.
5. Cortar los tomates a cuadraditos pelados y añadirlos a la sartén junto con los pimientos picados finos, las especias y el cubito de caldo concentrado.
6. Remover esta mezcla bien y cuando el conjunto esté bien frito se añaden las alubias; darles vueltas durante 2 minutos y servirlos.



Puré de judías verdes



INGREDIENTES
(para 4 personas)

100 g de margarina
1 paquete de judías verdes
de 400 g (pueden ser
congeladas)
2 dientes de ajo
Sal
Picaditos de pan frito a
cuadritos o tiras

- **Dificultad:** baja
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Coste:** bajo

PREPARACIÓN

1. Cocer las judías verdes en un recipiente con agua hirviendo y sal al gusto. Dejar hervir de 8 a 10 minutos. En el caso de usar olla a presión bastarán 2 minutos.
2. Poner una sartén al fuego con la margarina y freír los dientes de ajo muy picados.
3. Pasar las judías verdes con los ajos y un poco del caldo de la cocción por el pasapurés.
4. Poner el puré de judías verdes en un recipiente a fuego medio.
5. Incorporar al puré 100 g de margarina fundida y remover bien; dejar que se haga por espacio de unos minutos.
6. Salar al gusto y servir acompañado por unos picaditos de pan, fritos ligeramente.



Verdura con bechamel



INGREDIENTES
(para 4 personas)

50 g de margarina
1 lata de maíz
1 coliflor partida en bróccos
50 g de harina
1 l de leche
2 cucharadas soperas de
perejil picado
125 g de queso gruyère
rallado
Sal

Para el gratinado
25 g de margarina
25 g de almendras
troceadas

- **Dificultad:** media
- **Tiempo:** 45 minutos
- **Coste:** bajo

PREPARACIÓN

1. Hierva la coliflor en agua hirviendo con sal durante 5 minutos. Escórrala y reserve el agua de cocción.
2. Caliente la margarina y, en la misma cazuela, añada la harina y remueva. Retire del fuego e incorpore poco a poco la leche. A continuación, añada 15 cl del agua de cocción. Vuelva a calentar hasta que rompa el hervor y deje que siga hirviendo durante 3 minutos. Añada el maíz, el perejil y la mitad del queso. Añada cuidadosamente la coliflor y coloque todo en una fuente de gratinar.
3. Para hacer el gratinado, mezcle con la punta de los dedos la margarina con las almendras y el resto del queso, cubra la coliflor con la mezcla y hornee durante 20 minutos a 190 °C.



Guisantes con picadillo de pollo



INGREDIENTES (para 4 personas)

100 g de margarina
1 paquete de guisantes
de 400 g (pueden ser
congelados)
150 g de pollo asado o
cocido desmenuado
Pimienta
Sal

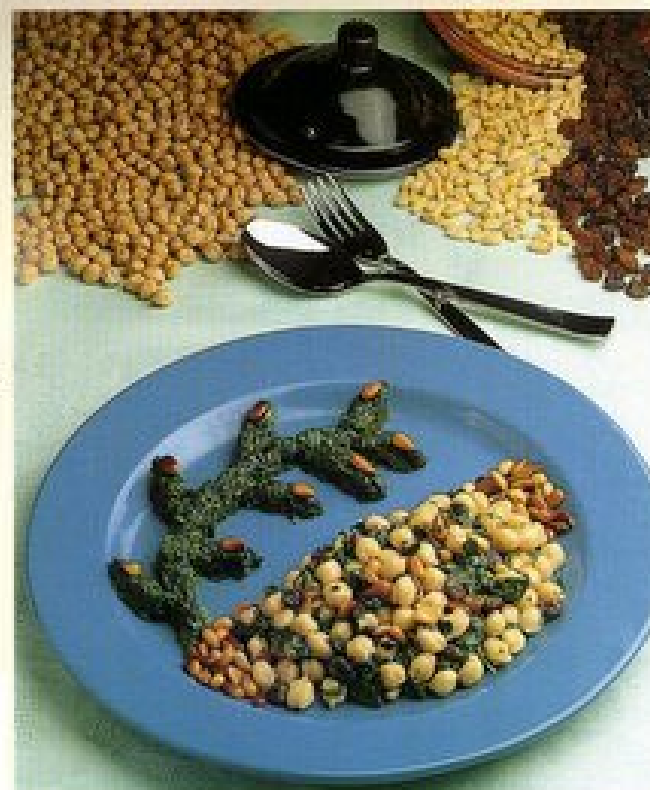
- Dificultad: baja
- Tiempo: 15 minutos
- Coste: bajo

PREPARACIÓN

1. Vierta los guisantes finos sin descongelar en un recipiente con agua hirviendo y sal al gusto. Dejar hervir de 8 a 10 minutos. En el caso de usar olla a presión bastarán 2 minutos. Escurrir y reservar.
2. Cortar a trozos muy pequeños el pollo y rehogarlo en una sartén con la margarina tras haberlo salpimentado.
3. Cuando comience a coger color se añaden los guisantes y se rehogan por espacio de 2 minutos.



Garbanzos con espinacas



INGREDIENTES (para 4 personas)

175 g de margarina
1 lata o frasco de
garbanzos de 400 g
500 g de espinacas
150 g de piñones
150 g de pasas remojadas
en agua
Agua
Sal

- Dificultad: baja
- Tiempo: 30 minutos
- Coste: bajo

PREPARACIÓN

1. Abrir la lata o el frasco de garbanzos y reservar.
2. Limpiar bien las espinacas y ponerlas a cocer en un recipiente con agua hirviendo y sal durante 5 minutos a partir de que vuelve a hervir.
3. Una vez cocidas, escurrirlas bien.
4. En una sartén puesta al fuego con la margarina, rehogar los piñones y las pasas sin rabo hasta que los piñones estén bien dorados.
5. Añadir los garbanzos y las espinacas y saltar durante cinco minutos, removiendo los frutos secos continuamente para que absorban bien la margarina.



Judías verdes a la española



INGREDIENTES (para 4 personas)

100 g de margarina
750 g de judías verdes
(pueden ser congeladas)
150 g de jamón
2 huevos cocidos
1 lata de salsa de tomate
1 cebolla
1 diente de ajo
Perejil
Sal

- **Dificultad:** baja
- **Tiempo:** 10 minutos
- **Coste:** bajo

PREPARACIÓN

1. Cocer las judías verdes en un recipiente con agua hirviendo y sal al gusto. Dejar hervir de 8 a 10 minutos. En el caso de usar olla a presión bastarán 2 minutos. Escurrir y reservar.
2. En una cazuela con margarina, se fríe el jamón cortado en trozos pequeños; una vez frito se retira y se reserva.
3. En la misma margarina se fríe la cebolla picada muy fina, un diente de ajo y perejil picado muy fino.
4. Cuando todo esté frito se añaden los tomates. Se cuece todo junto durante unos minutos y se agregan después las judías verdes y el jamón removiendo bien.
5. Retirar la sartén del fuego y salpicar con el huevo cocido convenientemente picado.



Alcachofas con gambas



INGREDIENTES (para 4 personas)

200 g de margarina
1 paquete de gambas
peladas de 200 g (pueden
ser congeladas)
8 alcachofas grandes
8 huevos de codorniz
50 g de nata
1 chorrito de coñac
100 g de zumo de tomate
1 limón
Pimienta
Sal

- **Dificultad:** baja
- **Tiempo:** 40 minutos
- **Coste:** medio

PREPARACIÓN

1. No es necesario descongelar las gambas.
2. Cortar los rabos de las alcachofas y quitar las hojas exteriores y la punta con un cuchillo afilado. Retirar la pelusa del corazón y cocerlas en agua salada fría con limón durante 30 minutos.
3. Una vez cocidas, escurrirlas y tenerlas al calor.
4. Cocer igualmente en agua salada las gambas, escurrirlas y ponerlas a rehogar en una sartén con la margarina.
5. Flamearlas con el coñac.
6. Cocer los huevos en agua salada durante 5 minutos y colocarlos dentro de las alcachofas calientes.
7. Cubrir las alcachofas con las gambas y su salsa de margarina.



Cardos con almendras



INGREDIENTES (para 4 personas)

60 g de margarina
1 paquete de cardos
de 1 kg
2 cucharadas de harina
50 g de almendras
tostadas en láminas
50 g de almendra molida
1 diente de ajo
Sal

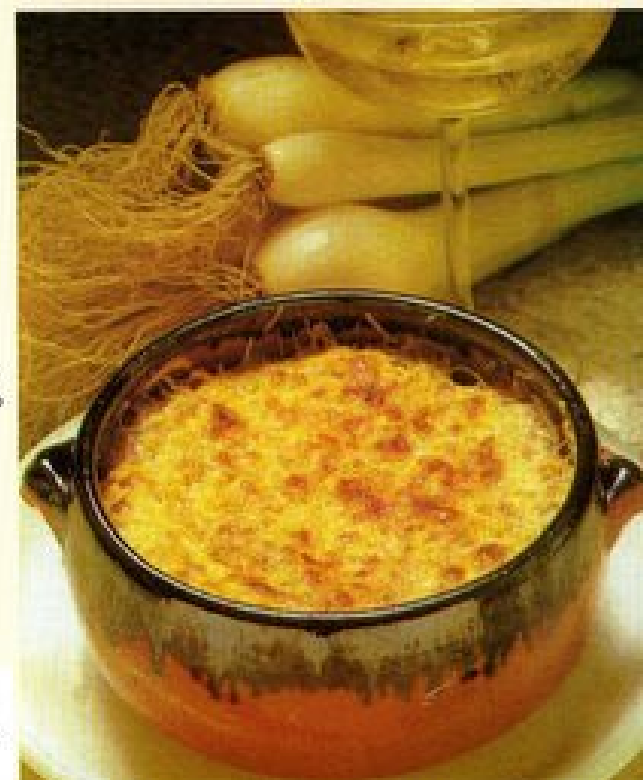
- **Dificultad:** baja
- **Tiempo:** 30 minutos
- **Coste:** bajo

PREPARACIÓN

1. Cocer los cardos en un recipiente con agua hirviendo y sal al gusto. Dejar hervir por espacio de 15 a 20 minutos. En el caso de usar olla a presión bastarán 5 minutos. Escurrir, guardar un poco de caldo y reservar.
2. En una cazuela de barro con margarina ponemos a rehogar la cebolla bien picada y, cuando comience a tomar color, se añade el diente de ajo, dos cucharadas de harina y se deja freír un poco.
3. Incorporar los cardos con el caldo reservado.
4. Añadir la mitad de las almendras molidas y dejar que se hagan durante 10 minutos.
5. Una vez cocido se le agrega el resto de las almendras vertiéndolas por encima.



Sopa de cebolla



INGREDIENTES (para 4 personas)

200 g de margarina
6 cebollas
1,5 l de caldo
Sal
Pimienta
1/2 l de vino blanco seco
Queso parmesano rallado
Pan tostado
25 g de harina

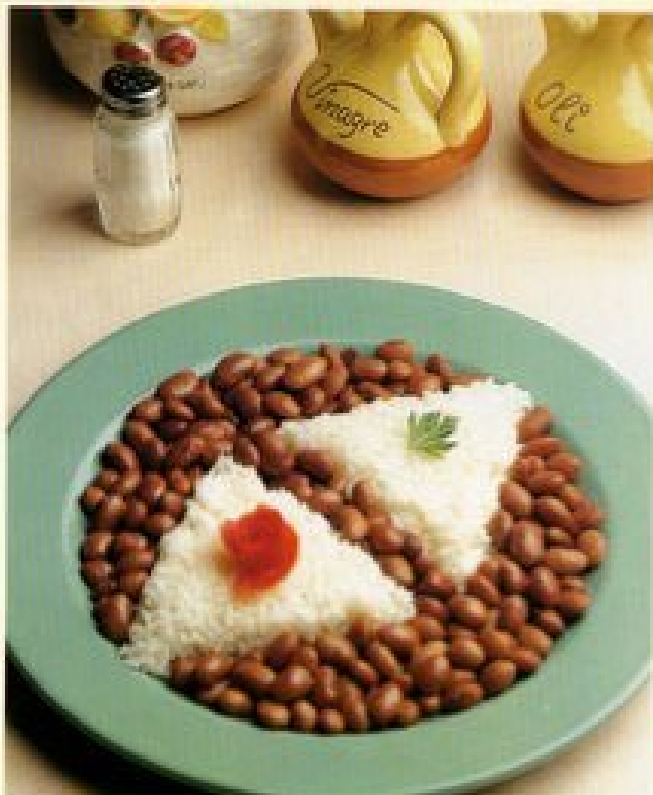
- **Dificultad:** baja
- **Tiempo:** 40 minutos
- **Coste:** bajo

PREPARACIÓN

1. Fundir en una cazuela la margarina y añadir las cebollas muy bien picadas.
2. Antes de que se dore añadir la harina, rehogar e incorporar el caldo previamente salpimentado.
3. Tapar y dejar cocer a fuego lento hasta que la cebolla se comience a deshacer.
4. Añadir el vino y en cuanto comience a hervir apagar el fuego.
5. Servir el caldo en tazones en los que se habrá colocado una rodaja de pan tostado untada con margarina; añadir queso rallado por encima de la sopa antes de servir.



Moros y cristianos



INGREDIENTES
(para 4 personas)

100 g de margarina
2 latas o frascos de
alubias pintas
5 tazas de café de arroz
(aprox. 250 g)
Sal

- Dificultad: baja
- Tiempo: 25 minutos
- Coste: bajo

PREPARACIÓN

1. Abrir las latas o los frascos de alubias y reservar.
2. Poner agua con sal a calentar.
3. Cuando comience a hervir, añadir el arroz y dejar unos 15 minutos aproximadamente.
4. Mientras, poner una sartén al fuego con la margarina y un diente de ajo.
5. Cuando el diente de ajo esté negro, se retira y se incorporan a la sartén las alubias y se rehogan bien.
6. Pasar el arroz por un colador y colocarlo bien escurrido en el centro de una fuente de servir.
7. Colocar las alubias rojas alrededor y servir.



Judías verdes con salsa especial



INGREDIENTES
(para 4 personas)

70 g de margarina
750 g de judías verdes
(pueden ser congeladas)
1/2 de kg de queso
2 huevos batidos
1 cucharadita de
pimentón dulce
Sal

- Dificultad: baja
- Tiempo: 25 minutos
- Coste: bajo

PREPARACIÓN

1. Cocer las judías verdes en un recipiente con agua hirviendo y sal al gusto. Dejar hervir de 8 a 10 minutos. En el caso de usar olla a presión bastarán 2 minutos. Escurrir y reservar.
2. Cortar el queso a trozos y pasarlo por la batidora junto con el huevo batido, la cucharadita de pimentón, la margarina fundida y la sal. Triturarlo.
3. Pasar la salsa a un cazo de cristal y calentar al baño María hasta que se espese.
4. Emplatar las judías verdes en una fuente de servir y bañar por encima con la salsa; servir enseguida.



Borrajitas rehogadas con ajos tiernos



INGREDIENTES (para 4 personas)

100 g de margarina
1 paquete de borrajitas
de 800 g (pueden ser
congeladas)
1 manojo de ajos tiernos
(200 g aprox.)
2 cucharadas soperas de
nata líquida
Sal

- **Dificultad:** baja
- **Tiempo:** 25 minutos
- **Coste:** bajo

PREPARACIÓN

1. Cocer las borrajitas en un recipiente con agua hirviendo y sal al gusto. Dejar hervir de 15 a 20 minutos. En el caso de usar olla a presión, bastarán 5 minutos.
2. Limpiar bien los ajos tiernos y cortar al tamaño de las borrajitas.
3. En una sartén con un poco de margarina, rehogar las borrajitas y los ajos tiernos durante 2 minutos para que la verdura quede melosa.
4. Incorporar la nata líquida, remover un poco. Poner punto de sal y servir.



Revuelto de espinacas con gambas



INGREDIENTES (para 4 personas)

100 g de margarina
1 paquete de espinacas
de 400 g (pueden ser
congeladas)
12 gambas (pueden ser
congeladas)
8 huevos
2 dientes de ajo
Sal

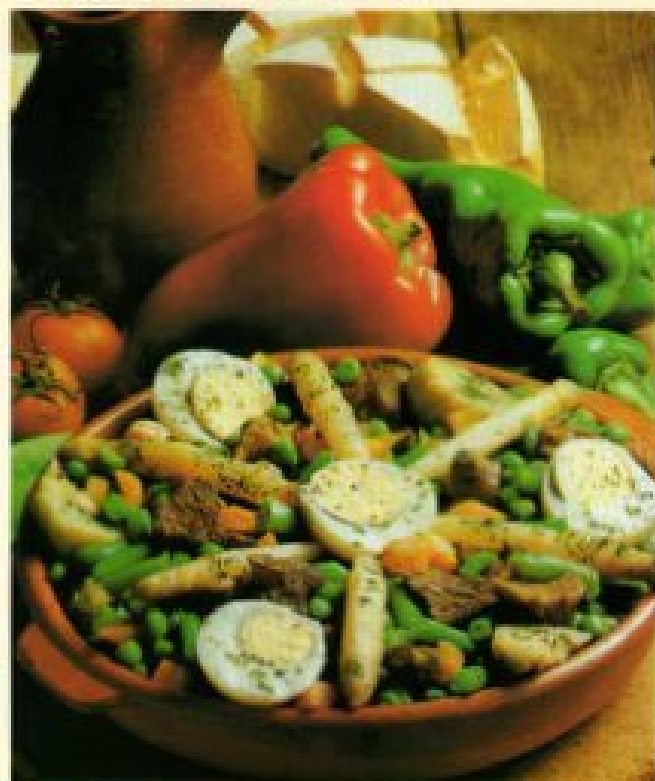
- **Dificultad:** baja
- **Tiempo:** 10 minutos
- **Coste:** medio

PREPARACIÓN

1. Cocer en un recipiente con agua hirviendo el contenido del paquete de espinacas sin descongelar. Dejar hervir de 5 a 8 minutos. En el caso de usar olla a presión bastarán 2 minutos. Escurrir y reservar.
2. Poner los dientes de ajo pelados y cortados en lonchas en una sartén puesta al fuego con dos cucharadas de margarina.
3. Cuando los ajos estén dorados, se incorporan las gambas rehogando bien el conjunto.
4. Incorporar las espinacas así como los huevos medio batidos y una cucharada de margarina, sazonar con la sal. Mezclarlo todo bien y servir.



Menestra de Tudela



INGREDIENTES (para 4 personas)

100 g de margarina
200 g de guisantes de lata
200 g de zanahorias
cocidas en rodajas
200 g de judías verdes
cocidas
8 alcachofas de lata
100 g de jamón
1 manojo de espárragos
cocidos
2 dientes de ajo
4 huevos duros
Perejil
Pimienta
Una pizca de canela
en polvo
Sal

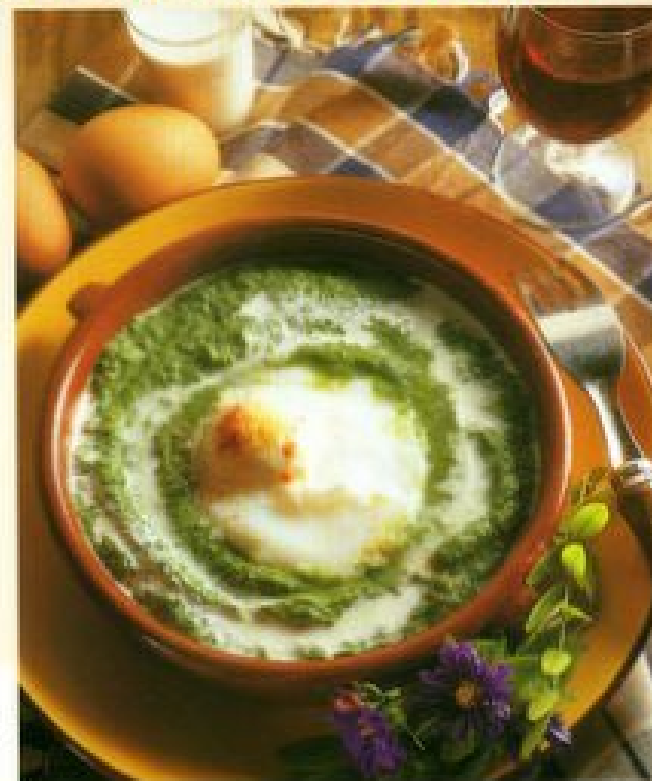
- **Dificultad:** baja
- **Tiempo:** 10 minutos
- **Coste:** medio

PREPARACIÓN

1. Refogar con la margarina los guisantes, la zanahoria y las judías mezclándolo con el jamón cortado y las alcachofas en cuartos.
2. Poner a cocer todo en una cazuela de barro y con el agua suficiente; sazonar con la sal y añadir perejil y ajo picado, pimienta y un poco de canela.
3. Cuando el caldo se haya consumido por la mitad, sacarlo del fuego y adornar la menestra con los huevos duros cortados en rodajas y los espárragos enteros.



Huevos a la cazuela con espinacas



INGREDIENTES (para 4 personas)

100 g de margarina
1 paquete de espinacas
de 400 g (pueden ser
congeladas)
8 huevos
400 ml de nata líquida
Pimentón
Aceite
Sal

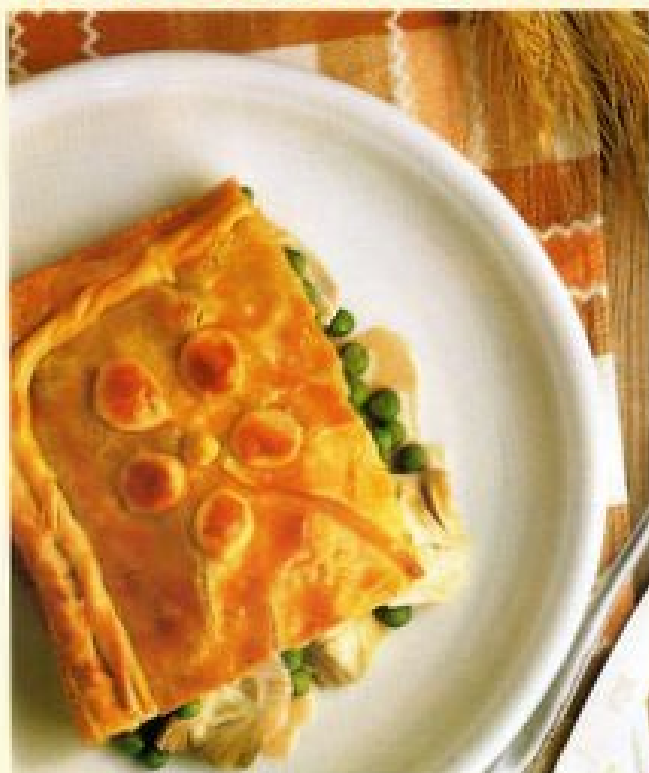
- **Dificultad:** baja
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Coste:** bajo

PREPARACIÓN

1. Cocer, en un recipiente con agua hirviendo y sal al gusto, las espinacas sin descongelar. Dejar hervir de 5 a 8 minutos. En caso de usar olla a presión bastarán 3 minutos. Escurrir y reservar.
2. Mezclar las espinacas con 250 ml de nata y espesarlas con la batidora hasta formar una crema.
3. En el fondo de dos cazuelas pequeñas, se calienta la margarina.
4. En cada una de ellas se cascan dos huevos, se sazonan con sal y se rodean con la crema de espinacas.
5. Verter por encima el resto de la nata e introducir las cazuelas en el horno a 180 °C hasta que las claras se cuajen.
6. Antes de servir echar un pellizco de pimentón encima de las yemas.



Pastel de guisantes y alcachofas



INGREDIENTES (para 4 personas)

- 120 g de margarina
- 1 paquete de guisantes de 300 g (pueden ser congelados)
- 1 paquete de alcachofas de 300 g (pueden ser congeladas)
- 1 paquete de masa quebrada congelada o hojaldre
- 2 cucharadas de salsa de tomate
- Sal
- 50 g de harina
- 1/2 l de leche
- 1 huevo

- **Dificultad:** media
- **Tiempo:** 60 minutos
- **Coste:** bajo

PREPARACIÓN

1. Cocer las alcachofas en un recipiente con agua hirviendo y sal. Dejar hervir de 15 a 20 minutos y añadir los guisantes cuando falten 5 minutos.
2. Descongelar la masa quebrada siguiendo las instrucciones del empaque. Con ayuda del rodillo y un poco de harina para que no se pegue, extender la masa hasta lograr una porción de masa de 1/2 cm de espesor y del tamaño del molde que se vaya a usar.
3. En una sartén mezclar con una cuchara de madera 50 g de margarina y la harina. Ir añadiendo la leche caliente poco a poco y formar la bechamel procurando que no queden grumos.
4. Unir a la bechamel las dos cucharadas de salsa de tomate y mezclar bien.
5. En una sartén grande rehogar con un poco de margarina los guisantes y las alcachofas para que cojan mayor suavidad y gusto, añadiendo la bechamel a la sartén.
6. Poner en un molde engrasado con margarina una porción de masa y recubrir el fondo del molde levantando los bordes de la masa. Verter el contenido de la sartén, igualar y tapar con la otra porción de masa quebrada, uniendo los bordes con ayuda de un poco de agua. Pintar la superficie con el huevo batido.
7. Introducir el pastel en el horno a 200 °C hasta que la masa quebrada esté dorada.



Coliflor estilo sacromonte



INGREDIENTES (para 4 personas)

- 100 g de margarina
- 1 paquete de coliflor de 800 g (pueden ser congeladas)
- Pimienta blanca en polvo
- 1/2 cucharadita de vinagre
- Unas hebras de azafrán
- 1 cebolla
- 1 taza de caldo
- Sal

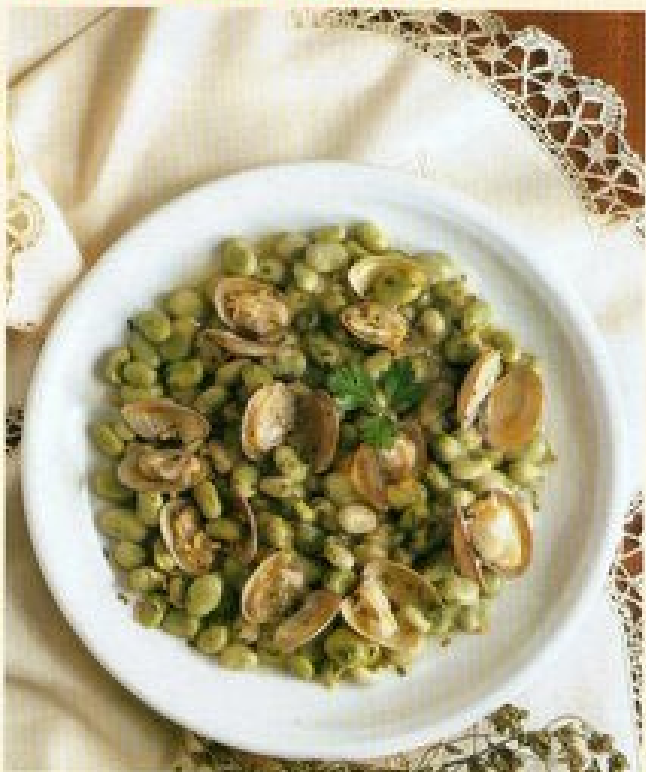
- **Dificultad:** baja
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Coste:** bajo

PREPARACIÓN

1. Cocer la coliflor en un recipiente con agua hirviendo y sal al gusto. Dejar hervir de 8 a 10 minutos. En el caso de usar olla a presión bastarán 2 minutos. Escurrir y reservar.
2. En una cazuela puesta al fuego con la margarina, se fríe la cebolla cortada a trocitos pequeños.
3. Cuando la cebolla comienza a dorarse, se añade la coliflor.
4. En un mortero se muelen el azafrán con el vinagre y una vez disueltos se echa por encima de la coliflor.
5. Incorporar la pimienta blanca, un poco de sal y la taza de caldo dejándolo hacer cinco minutos.



Habas con almejas



INGREDIENTES (para 4 personas)

- 100 g de margarina
- 1 paquete de habas finas de 800 g (pueden ser congeladas)
- 400 g de almejas
- 2 dientes de ajo
- 1 ramita de perejil
- 50 g de harina
- Sal
- 1/4 l de vino blanco

- **Dificultad:** baja
- **Tiempo:** 25 minutos
- **Coste:** medio

PREPARACIÓN

1. Verter las habas finas en un recipiente con agua hirviendo y sal al gusto. Dejar hervir de 15 a 20 minutos. En el caso de usar olla a presión bastarán 5 minutos. Escurrir y reservar.
2. En una sartén con tapa y con la margarina puesta al fuego, sofreír las almejas con el ajo y el perejil picado.
3. Una vez abiertas las almejas se añade la harina para que ligue bien. Añadir el vino blanco y dejar hacer 2 minutos.
4. Incorporar las habas a la sartén, remover y dejar hervir durante 5 minutos a fuego lento. Si nos queda muy seco, podemos añadir un poco de agua.



Revuelto de guisantes y chistorra



INGREDIENTES (para 4 personas)

- 130 g de margarina
- 1 paquete de guisantes finos de 400 g (pueden ser congelados)
- 100 g de chistorra
- 8 huevos
- Sal

- **Dificultad:** baja
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Coste:** bajo

PREPARACIÓN

1. Vierta los guisantes finos sin descongelar en un recipiente con agua hirviendo y sal al gusto. Dejar hervir de 8 a 10 minutos. En el caso de usar olla a presión bastarán 2 minutos. Escurrir y reservar.
2. Cortar la chistorra a trozos pequeños y freírlos en una sartén puesta al fuego con la margarina.
3. Medio batir los huevos y añadir a los mismos la chistorra, los guisantes y la sal.
4. Verter la mezcla a la sartén donde se frió la chistorra y remover sin dejar que los huevos se cuajen demasiado.



Habas con almejas



INGREDIENTES (para 4 personas)

100 g de margarina
1 paquete de habas finas
de 800 g (pueden ser
congeladas)
400 g de almejas
2 dientes de ajo
1 ramita de perejil
50 g de harina
Sal
1/4 l de vino blanco

- **Dificultad:** baja
- **Tiempo:** 25 minutos
- **Coste:** medio

PREPARACIÓN

1. Verter las habas finas en un recipiente con agua hirviendo y sal al gusto. Dejar hervir de 15 a 20 minutos. En el caso de usar olla a presión bastarán 5 minutos. Escurrir y reservar.
2. En una sartén con tapa y con la margarina puesta al fuego, sofreír las almejas con el ajo y el perejil picado.
3. Una vez abiertas las almejas se añade la harina para que ligue bien. Añadir el vino blanco y dejar hacer 2 minutos.
4. Incorporar las habas a la sartén, remover y dejar hervir durante 5 minutos a fuego lento. Si nos queda muy seco, podemos añadir un poco de agua.



Revuelto de guisantes y chistorra



INGREDIENTES (para 4 personas)

130 g de margarina
1 paquete de guisantes
finos de 400 g (pueden ser
congelados)
100 g de chistorra
8 huevos
Sal

- **Dificultad:** baja
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Coste:** bajo

PREPARACIÓN

1. Vierta los guisantes finos sin descongelar en un recipiente con agua hirviendo y sal al gusto. Dejar hervir de 8 a 10 minutos. En el caso de usar olla a presión bastarán 2 minutos. Escurrir y reservar.
2. Cortar la chistorra a trozos pequeños y freírlos en una sartén puesta al fuego con la margarina.
3. Medio batir los huevos y añadir a los mismos la chistorra, los guisantes y la sal.
4. Verter la mezcla a la sartén donde se frió la chistorra y remover sin dejar que los huevos se cuajen demasiado.



Pastel de lentejas



INGREDIENTES
(para 4 personas)

200 g de margarina
1 frasco de lentejas
de 300 g
1/2 cebolla
5 huevos
50 g de harina
1/2 l de leche
1 taza de leche
100 g de queso rallado
parmesano
Pimienta
50 g de pan rallado
Sal

- **Dificultad:** media
- **Tiempo:** 60 minutos
- **Coste:** bajo

PREPARACIÓN

1. Pasar las lentejas por un pasapurés.
2. En una sartén con 100 g de margarina se dora la cebolla, cortada a rodajas. Cuando la cebolla comience a dorarse se echa a la sartén el puré de lentejas.
3. Al margen, en otra sartén con 50 g de margarina y la harina, se da vueltas a la mezcla y se va echando poco a poco la leche caliente hasta formar la bechamel. Una vez realizada se incorpora al puré de lentejas, se baja el fuego y se sazona con sal y pimienta.
4. Retirar la sartén del fuego y añadir las yemas una a una, así como el queso rallado y las claras batidas. Se une todo bien y se pasa a un molde engrasado con margarina.
5. Cocer al baño María a fuego muy suave hasta que, al introducir una aguja de punto en el budín, esta salga seca. (Aproximadamente 1 hora).



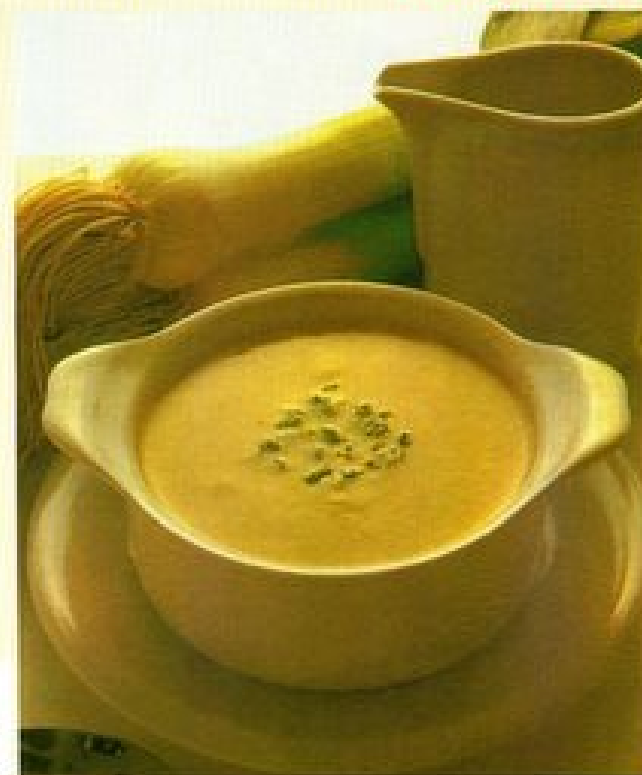
Vichyssoise



INGREDIENTES
(para 4 personas)

100 g de margarina
1/2 de l de leche
4 puerros grandes (sólo
lo blanco)
1 kg de patatas
1/2 de l de nata
1 l de caldo
150 g de cebollas
Sal

- **Dificultad:** baja
- **Tiempo:** 60 minutos
- **Coste:** bajo



PREPARACIÓN

1. Trocear los puerros y la cebolla y rehogarlos en una cazuela puesta al fuego con margarina, durante 10 minutos a fuego lento sin que cojan color, y añadir seguidamente las patatas peladas y partidas, sofrriendo cinco minutos más.
2. Añadir al caldo, muy limpio, con la leche y dejar cocer a fuego moderado durante 45 minutos, al cabo de los cuales se sala y se pasa por la batidora, añadiendo la nata sin dejar de batir.
3. Guardar en el frigorífico para servirla muy fría, decorada con un poco de puerro verde cortado en tiras en el centro de la taza.



Pollos asados a la crema de plátanos



INGREDIENTES
(para 4 personas)

60 g de margarina
4 pollos de ración
300 g de plátanos maduros
4 cucharadas de azúcar
3 cucharadas de jugo
de limón
Perejil picado
Pimienta molida
Sal

- **Dificultad:** media
- **Tiempo:** 30 minutos
- **Coste:** medio

PREPARACIÓN

1. Pelar los plátanos y deshacerlos con ayuda de un tenedor e incorporar el azúcar, el jugo de limón, la sal, la pimienta y el perejil picado.
2. Cortar los pollos por la mitad y limpiar bien.
3. Untarlos con la margarina y salpimentarlos.
4. Poner los medios pollos a la parrilla y asar por ambos lados.
5. Unos 10 minutos antes de que terminen de asarse, se les pone por encima con una cuchara un poco de la crema de plátanos y se deja que se acaben de hacer: reponer si es necesario un poco más de crema por encima.



Breseado de ternera



INGREDIENTES
(para 4 personas)

100 g de margarina
1 redondo de ternera
de 1.200 g
2 zanahorias
1 cebolla
1 tronco de apio
 $\frac{1}{4}$ de l de caldo de carne
 $\frac{1}{4}$ de l de vino tinto
6 patatitas
Harina
Pimienta
Sal

- **Dificultad:** baja
- **Tiempo:** 120 minutos
- **Coste:** medio

PREPARACIÓN

1. Sazonar la carne con sal y pimienta y dorarla un poco en la sartén puesta al fuego con margarina; retirar la carne y, en la misma grasa, rehogar las zanahorias, la cebolla y el apio todo bien picado.
2. Cuando las verduras estén tiernas, se pone de nuevo la carne en la sartén, se espolvorea con un poco de harina y se vierte sobre ella el vino y el caldo; se cuece a fuego suave hasta que esté tierna. Aproximadamente 2 horas.
3. Retirar la carne y cortarla a lonchas, pasar la salsa por el pasapurés y rectificar el sazonado. Se sirve acompañada de unas patatitas cocidas al vapor.



Conejo con arroz



INGREDIENTES
(para 4 personas)

150 g de margarina
200 g de arroz
1 conejo a trozos
100 g de guisantes cocidos
2 alcachofas cocidas
2 tomates maduros
2 dientes de ajo
1 cebolla
Pimienta
Sal

- **Dificultad:** media
- **Tiempo:** 30 minutos
- **Coste:** bajo

PREPARACIÓN

1. En una cazuela de barro, con la margarina puesta al fuego, se pone el conejo cortado a trozos a rehogar sin dejar de darle vueltas hasta que esté bien dorado.
2. Se añade la cebolla pelada y cortada muy fina y se espera a que se dore bien. Incorporar el tomate pelado y picado y las alcachofas cocidas previamente, así como los guisantes.
3. Dejar rehogar con la margarina durante 5 minutos y echar el arroz.
4. Echar el agua (dos tazas por cada una de arroz) y a los 5 minutos de la ebullición se incorpora un majado hecho con el ajo, unas hebras de azafrán y un poco de caldo.
5. Meter en el horno a 200 °C durante 15 minutos.



Pollo asado sencillísimo



INGREDIENTES
(para 4 personas)

150 g de margarina
1 pollo de 1 kg y medio aproximadamente
2 dientes de ajo
2 cucharadas de pan rallado
Perejil
Sal

- **Dificultad:** baja
- **Tiempo:** 45 minutos
- **Coste:** medio

PREPARACIÓN

1. En una fuente de horno se pone margarina en el fondo.
2. Se corta el pollo a cuartos y se impregna bien con la margarina, para lograr que se dore mejor y quede crujiente.
3. Se colocan los cuartos sobre la bandeja y se añade por encima los ajos picados, el perejil picado y el pan rallado. Tapar con papel de aluminio.
4. En el horno precalentado a 200 °C se introduce la bandeja y se deja hacer aproximadamente 30 minutos.
5. Pasado este tiempo retirar el papel de aluminio y dejar dorar 10 minutos.



Salchichas con champiñones a la sidra



INGREDIENTES
(para 4 personas)

100 g de margarina
8 salchichas
400 g de champiñones
6 cucharadas de nata líquida
½ limón
1 yema
1 vaso de sidra
Pan de molde

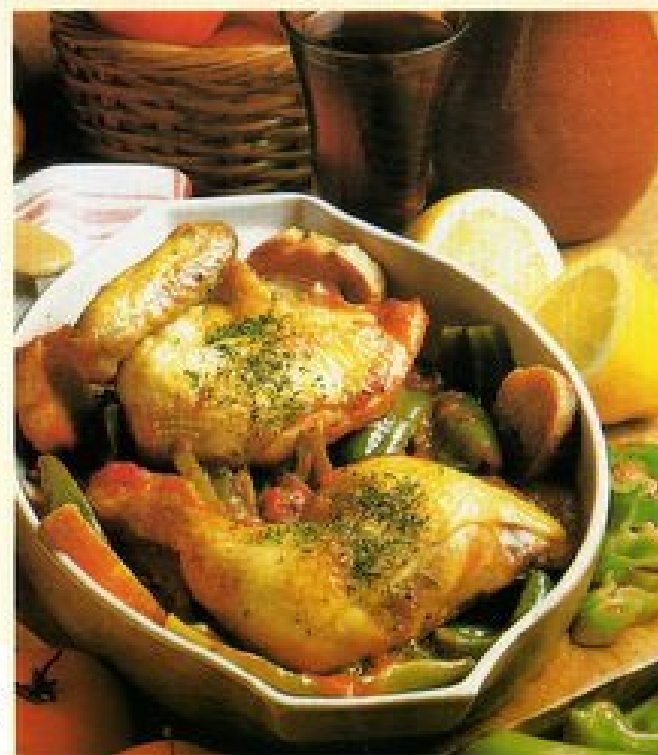
- **Dificultad:** baja
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Coste:** bajo

PREPARACIÓN

1. Se lavan los champiñones y se cortan en filetes muy finos, poniéndolos en una cazuelita con la mitad de la margarina.
2. Se rehogan y se les pone un poco de sal; se añade la nata y se dejan cocer a fuego lento mientras se preparan las salchichas.
3. Poner las salchichas en una fuente de horno cortadas longitudinalmente y fundir con ellas la margarina restante.
4. Añadir la sidra, los champiñones y la salsa, y dejarlo cocer todo junto por espacio de 6 minutos a 200 °C.
5. Retirar la fuente del horno y añadir la yema desleída con un poco de jugo de la fuente.
6. Adornar la bandeja de servir con unos dados de pan frito y servir el resto de la salsa en salsera.



Pollo al limón al microondas



INGREDIENTES
(para 4 personas)

150 g de margarina
1 pollo de 1 kg y medio en 4 trozos
2 pastillas de caldo de carne
1 limón
Pan frito en rebanadas
Pimiento morrón de lata

- **Dificultad:** baja
- **Tiempo:** 30 minutos
- **Coste:** bajo

PREPARACIÓN

1. Rellenar los cuatro trozos de pollo con media pastilla de caldo en cada uno.
2. Rotarlo bien de limón e introducir un trozo de cáscara dentro de cada trozo.
3. Impregnar bien los trozos de pollo con margarina para conseguir un gusto más sabroso, pasarlo a una fuente e introducirlos en el microondas durante 15 minutos a la máxima potencia.
4. Pasado este tiempo conectar el grill para que se dore poniendo un dado de margarina encima de cada trozo.
5. Servir acompañado de la rebanada de pan frito y los pimientos morrones a tiras.



Gallina en pepitoria



INGREDIENTES (para 4 personas)

200 g de margarina
2 gallinas a trozos con los
higaditos aparte
30 almendras peladas
1 cebolla grande
Unas hebras de azafrán
2 rodajas de pan
6 dientes de ajo
1 vaso de vino seco
1 limón
1 huevo duro
Pimienta negra
Sal

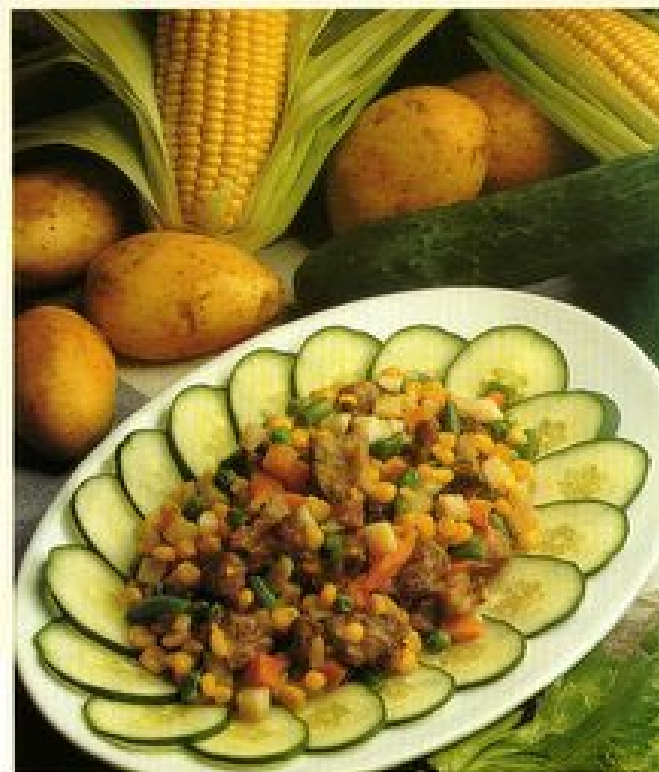
- **Dificultad:** baja
- **Tiempo:** 150 minutos
- **Coste:** bajo

PREPARACIÓN

1. Cortar las gallinas a trozos con los higaditos aparte.
2. En una sartén con la margarina se van dorando los trozos de gallina y se van pasando a una cazuela.
3. En la misma margarina se doran los higaditos, después las almendras y luego el pan y los ajos; se hace un majado en el mortero con todo ello y se reserva.
4. Dorar en la misma grasa la cebolla muy picada y cuando esté dorada se añade el majado reservado.
5. Añadir el vino y el azafrán, así como un poco de agua, se deja hacer diez minutos y se pasa por el chino, añadiéndolo a la cazuela de la gallina.
6. Poner la cazuela al fuego y guisar a fuego medio.
7. Cuando la gallina esté tierna, (2 horas) se deslie la yema de huevo duro con el jugo de medio limón y un poco de pimienta negra molida y se incorpora a la gallina.



Carne primavera con verduras



INGREDIENTES (para 4 personas)

50 g de margarina
1 lata de maíz
300 g de verdura
(guisantes, judías verdes,
etc.) (pueden ser
congeladas)
1/2 calabacín
2 cucharadas de harina
600 g de carne magra de
ternera tierna
2 cucharaditas rasas de
sal de apio
1 cucharadita rasa de
pimienta blanca
1 cubito de caldo
concentrado

- **Dificultad:** baja
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Coste:** medio

PREPARACIÓN

1. Descongelar las verduras, lavar el calabacín y cortarlo a rodajas finas sin pelarlo.
2. Abrir la lata de maíz, escurrir los granos y reservar.
3. Cortar los trozos de carne y espolvorearla con la sal, el apio y la pimienta.
4. En una cazuela, calentar la margarina y freír los trozos de carne durante 5 minutos.
5. Esparcir por encima la harina y freír durante 2 minutos, hasta que el contenido esté dorado.
6. Disolver el cubito de caldo concentrado en dos tazas de agua caliente y añadirlo a la carne. Remover bien y añadir las verduras y el maíz.
7. Rehogar con la cazuela tapada durante 5 minutos más a fuego medio. Poner punto de sal.



Filetes empanados a la milanesa



INGREDIENTES
(para 4 personas)

100 g de margarina
4 filetes muy delgados
de ternera
2 huevos
100 g de queso rallado
Harina
Pan rallado
Sal

- **Dificultad:** baja
- **Tiempo:** 5 minutos
- **Coste:** medio

PREPARACIÓN

1. Aplastar los filetes golpeándolos.
2. Salarlos, rebozarlos primero con la harina, luego con el huevo y finalmente con el pan rallado mezclado con el queso rallado.
3. Freírlos en una sartén puesta al fuego con margarina.
4. Cuando estén bien dorados se retiran del fuego.
5. Al servirlos se decoran con unas ramitas de perejil y una rodaja de limón.



Conejo con coles de Bruselas



INGREDIENTES
(para 4 personas)

150 g de margarina
1 paquete de coles de
Bruselas de 400 g
(pueden ser congeladas)
1 conejo de 1,5 kg
1 cucharada de harina
1 vaso de vino blanco
2 cebollas
1 l de agua o caldo caliente
40 g de harina

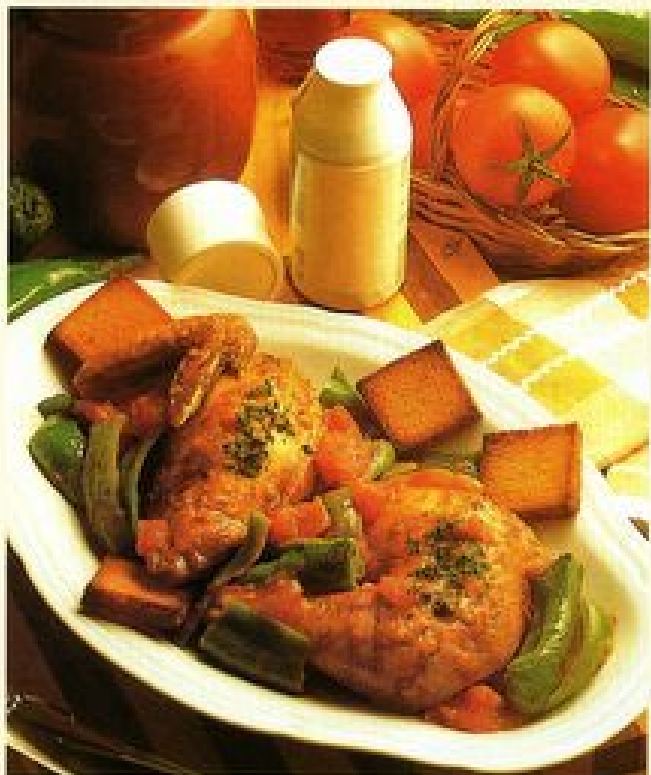
- **Dificultad:** media
- **Tiempo:** 60 minutos
- **Coste:** medio

PREPARACIÓN

1. Verter las coles de Bruselas sin descongelar en un recipiente con agua hirviendo y sal al gusto. Dejarlas hervir de 8 a 10 minutos. En el caso de usar olla a presión bastarán 2 minutos. Escurrir y reservar.
2. Cortar el conejo a trozos, salar y pasar por la sartén en donde con anterioridad se habrán rehogado con margarina las cebollas bien picadas.
3. Añadir la harina y un poco de margarina para dar suavidad y sabor. Rehogar.
4. Cuando el conejo comience a tomar color se incorpora el vino blanco. Dejar que el vino reduzca y añadir el caldo.
5. Añadir las coles de Bruselas, remover bien y dejar que se hagan a fuego bajo durante 30 minutos.
6. En el caso en que la salsa quede clara, añadir la cucharada de harina desleída o mezclada con un poco de agua fría.



Pollo al modo de Guetaria



INGREDIENTES (para 4 personas)

100 g de margarina
1 pollo
1 lata de pimientos rojos
en tiras
1 kg de tomates
3 dientes de ajo
1/2 limón en zumo
Perejil picado
Picatostes de pan frito
Pimienta
Sal

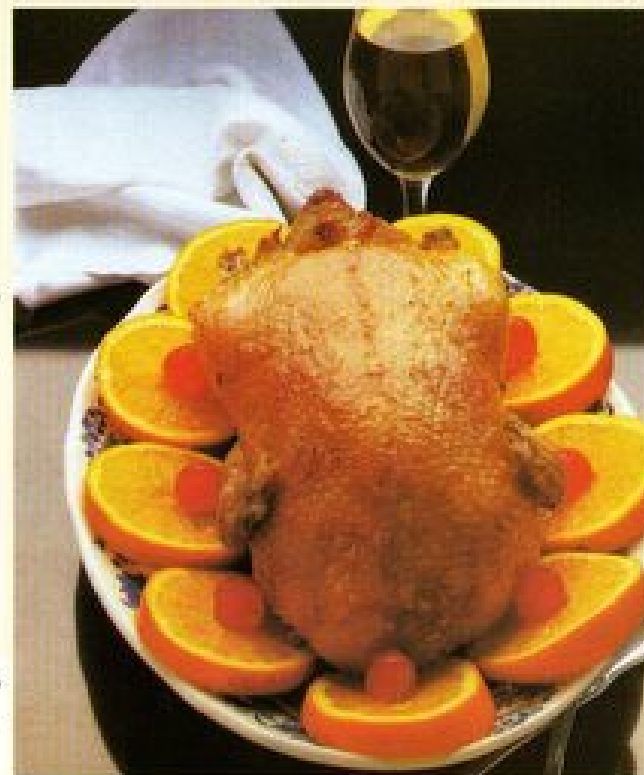
- **Dificultad:** baja
- **Tiempo:** 30 minutos
- **Coste:** bajo

PREPARACIÓN

1. Limpiar el pollo y cortarlo a trozos.
2. En una sartén grande puesta al fuego con la margarina, ir friendo los trozos de pollo hasta que estén muy dorados y hechos por dentro, conservándolos calientes.
3. En la misma margarina se frien los ajos fileteados y los pimientos. Salpimentar.
4. Dejarlo cocer bien hasta que esté blanco. Incorporar el vino y un chorrito de limón. Dejar hervir durante unos minutos.
5. Poner los trozos de pollo en una fuente y rociarlos con la salsa pasada por el chino. Espolvorear con el perejil picado y servir acompañado de unos picatostes de pan fritos.



Pato a la naranja



INGREDIENTES (para 4 personas)

70 g de margarina
1 pato de 2 kg
1 copa de licor de naranja
30 g de harina
1 dl de caldo de carne
1 dl de zumo de naranja
25 g de gelatina
2 naranjas
Pimienta
Sal

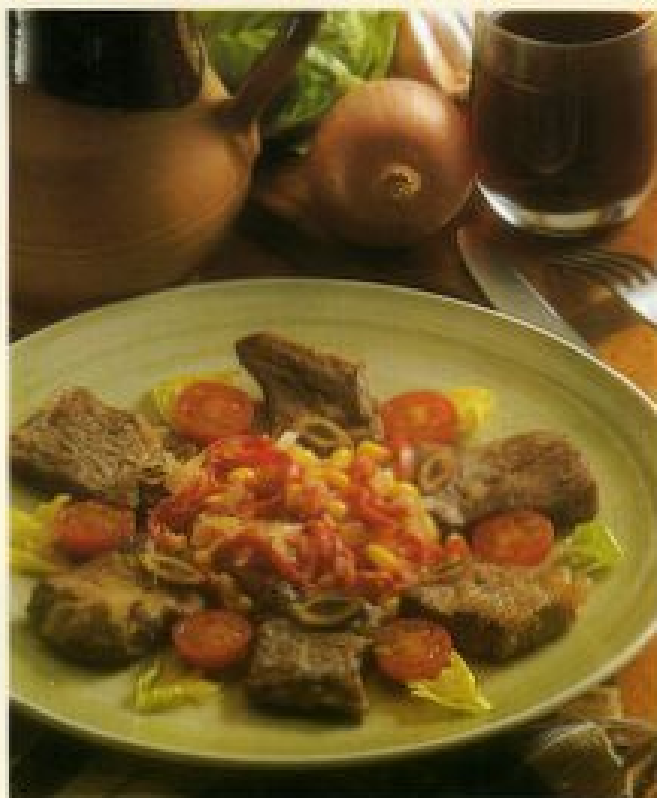
- **Dificultad:** media-alta
- **Tiempo:** 60 minutos
- **Coste:** medio

PREPARACIÓN

1. Pelar una naranja, cortarla en trocitos y meterlos en el interior del pato, que permanecerá limpio y preparado, reservando la corteza.
2. Salar y embadurnar el pato con margarina, ponerlo en una bandeja de horno engrasada e introducirlo en el horno a 190 °C durante 2 horas. (Durante 90 minutos tapado con papel de aluminio).
3. Mientras, se blanquea la corteza de la naranja en agua hirviendo, durante 20 minutos, se escurre, se maja en un mortero junto con el hígado del pato y se rocía con la copa de licor de naranja.
4. En otra cazuela se pone el caldo de carne, la gelatina, la margarina amasada con la harina y el majado; se hierva, se cuele y se pasa a una salsera.
5. Una vez hecho el pato se retira del horno, se le saca el relleno de naranja y se decora la fuente con otra naranja cortada en rodajas.



Costillas de ternera con maíz



INGREDIENTES (para 4 personas)

- 100 g de margarina
- 1 lata de maíz
- 1 paquete de pimientos del piquillo (pueden ser congelados)
- 3 cebollas medianas
- 4 costillas de terneralechal
- 1 cucharadita rasa de sal
- 1/4 de cucharadita de pimienta
- Sal

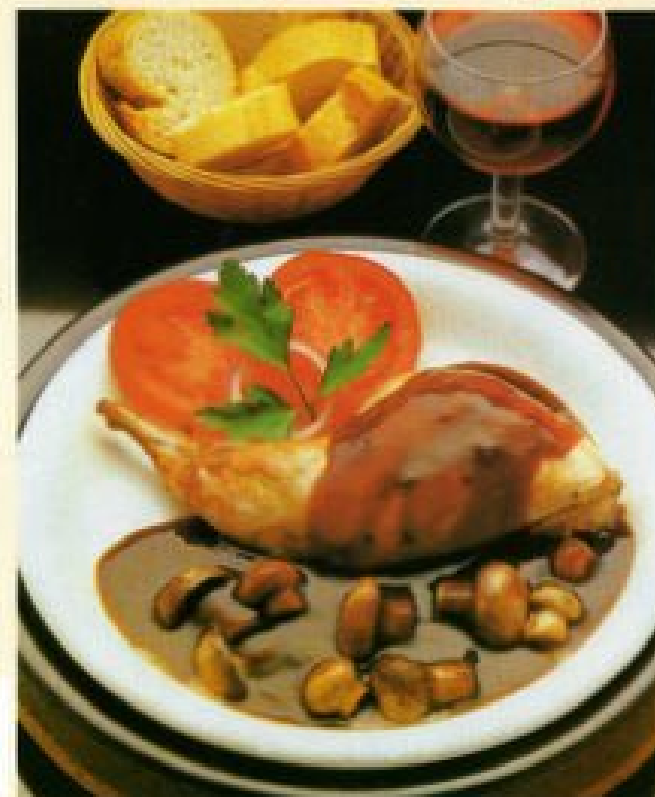
- **Dificultad:** media
- **Tiempo:** 30 minutos
- **Coste:** medio

PREPARACIÓN

1. Abrir la lata de maíz y escurrir el contenido convenientemente.
2. Cortar a tiras los pimientos del piquillo y picar las cebollas.
3. Engrasar las costillas troceadas con la margarina fundida y colocarlas en una placa de horno tapadas con papel de aluminio. Meter la placa al horno a 200 °C durante 20 minutos.
4. Destapar y dejar hacer 5 minutos más hasta que esté dorado y en el centro disponer las cebollas picadas, las tiras de pimiento del piquillo y los granos de maíz.



Conejo a la campesina



INGREDIENTES (para 4 personas)

- 200 g de margarina
- 1 conejo en trozos
- 250 g de champiñones de lata o fresco
- 1 vaso de vino tinto
- 1 pimiento morrón
- 1 cebolla
- 4 tomates
- 40 g de almendras
- Pimienta
- Canela
- 2 rebanadas de pan
- 3 dientes de ajo

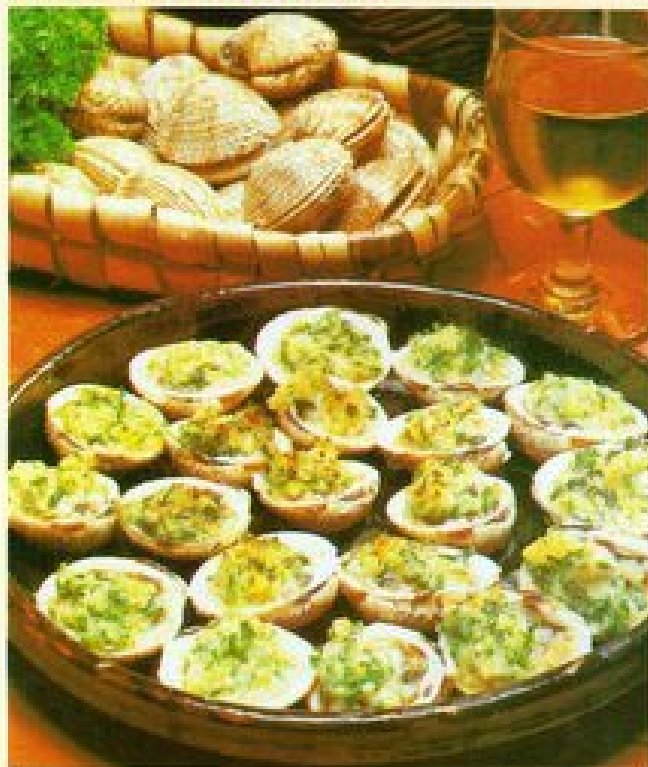
- **Dificultad:** media
- **Tiempo:** 30 minutos
- **Coste:** medio

PREPARACIÓN

1. Sazonar los trozos de conejo con sal y pimienta.
2. Rebozar los trozos de conejo en harina y freír en la margarina hasta dorarlos.
3. Freír aparte el pan y las almendras en la margarina restante y reservar.
4. Añadir la cebolla pelada y picada, los ajos pelados y a trocitos pequeños y el pimiento sin semillas y troceado.
5. Se rehoga diez minutos.
6. En una cazuela disponemos los trozos de conejo y el sofrito y lo regamos todo con el vaso de vino tinto y un vaso de agua.
7. Añadir el pan, las almendras, la pimienta y la canela machacada.
8. Sazonar y dejar cocer durante 90 minutos.
9. Cuando hayan transcurrido 15 minutos, se añaden los champiñones cortados por la mitad y se deja terminar de hacer. Poner punto de sal.



Almejas rellenas



INGREDIENTES (para 4 personas)

80 g de margarina
24 almejas
50 g de miga de pan seco
2 dientes de ajo
50 g de crema
1 cucharada sopera de
perejil picado
Pimienta

- **Dificultad:** media
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Coste:** medio

PREPARACIÓN

1. Abrir las almejas con un cuchillo. Colocarlas en una bandeja e introducir las en el horno.
2. Mezclar la margarina con el pan desmenuzado, la crema, el ajo y el perejil picados y la pimienta. Amasarlo todo.
3. Poner un poco de este relleno en cada almeja y pasarlas a la plancha a 180 °C durante 10 minutos. Servir inmediatamente con un vino blanco seco.



Besugo asado



INGREDIENTES (para 4 personas)

100 g de margarina
1 besugo grande de 1,2 kg
2 puerros (lo blanco)
4 pimientos rojos
4 pimientos verdes
2 cebollas
2 tomates maduros
1/2 l de vino blanco
1 cucharadita de pimientón
1 vaso de vino blanco
1 limón
Perejil
Sal

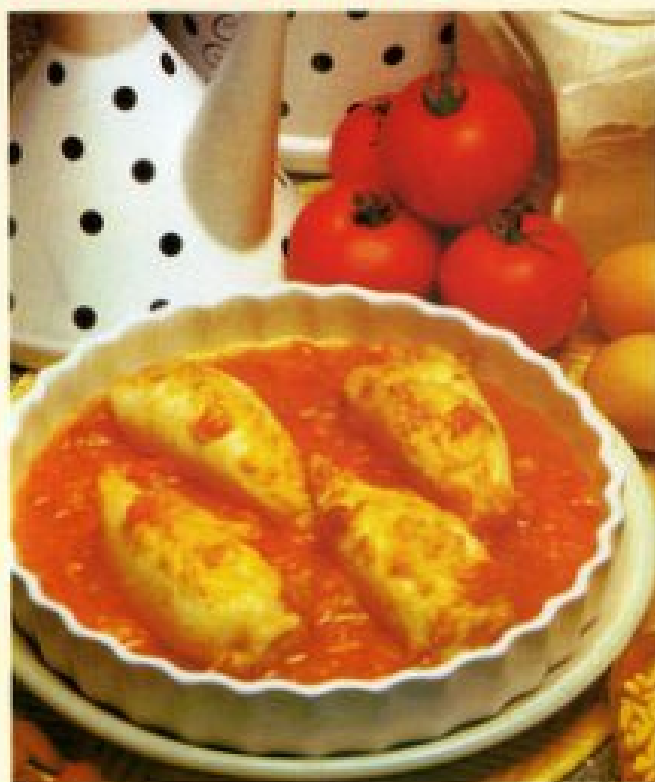
- **Dificultad:** media-alta
- **Tiempo:** 40 minutos
- **Coste:** medio-alto

PREPARACIÓN

1. Se limpia bien el besugo, se abre por la mitad quitando la espina.
2. Cortar los tomates, los puerros y las cebollas en rodajas y los pimientos rojos y verdes en tiras.
3. Colocar las verduras en una fuente de horno engrasada con margarina por capas, es decir, abajo los tomates, luego las cebollas y el puerro y posteriormente los pimientos.
4. Colocar unos daditos de margarina sobre la verdura.
5. Añadir sal y el zumo de 1 limón.
6. Poner encima de la verdura el besugo. Salarlo y untarlo con margarina fundida.
7. Introducir la fuente en el horno precalentado a 180 °C durante 25 minutos. A la mitad del asado regarlo con el vino blanco.
8. Servirlo con hojas de perejil frito en margarina por encima.



Calamares rellenos



INGREDIENTES (para 4 personas)

200 g de margarina
1 kg de calamares limpios
1/4 de kg de carne magra
de cerdo
2 huevos duros
Harina para rebozar
1/4 de kg de tomates
maduros
1 huevo
Agua
Sal

- **Dificultad:** medio-alta
- **Tiempo:** 30 minutos
- **Coste:** medio-alto

PREPARACIÓN

1. Picar bien pequeñas las patas y las alas de los calamares y freír en una sartén puesta al fuego con margarina, junto con la carne magra picada. Poner punto de sal.
2. Cuando está el conjunto bien frito, se le añaden los huevos duros picados y el huevo crudo batido y con esta mezcla se rellenan los calamares, que se cierran con un galillo, se rebozan en harina y se frien en la margarina restante.
3. Se pelan los tomates, se pican menudos y se frien en la sartén; se añaden los calamares cuando el tomate está bien frito.



Almejas a la marinera



INGREDIENTES (para 4 personas)

100 g de margarina
1,5 kg de almejas
2 cucharadas de cebolla
picada
1 cucharada de
perejil picado
1 limón
1 cucharada de pan rallado
1/4 l de vino blanco
Sal

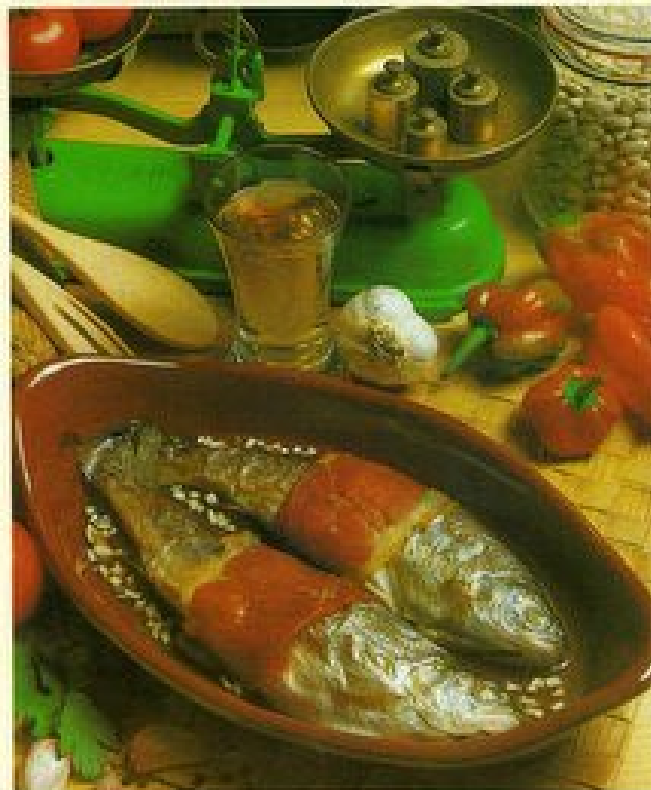
- **Dificultad:** baja
- **Tiempo:** 5 minutos
- **Coste:** medio

PREPARACIÓN

1. Se lavan bien las almejas en varias aguas frías para quitar completamente la posible arena de las mismas.
2. Poner a ablandar la cebolla con la margarina.
3. Añadir las almejas y tapar.
4. Cuando estén abiertas, añadir el perejil, el zumo del limón, el pan rallado, sal y el vino blanco.
5. Dejar cocer 1 minuto y servir en una cazuela de barro procurando que estén bien calientes.



Truchas con jamón en microondas



INGREDIENTES (para 4 personas)

100 g de margarina
4 truchas grandes
4 lonchas de jamón
Pan rallado
Zumo de limón
Sal

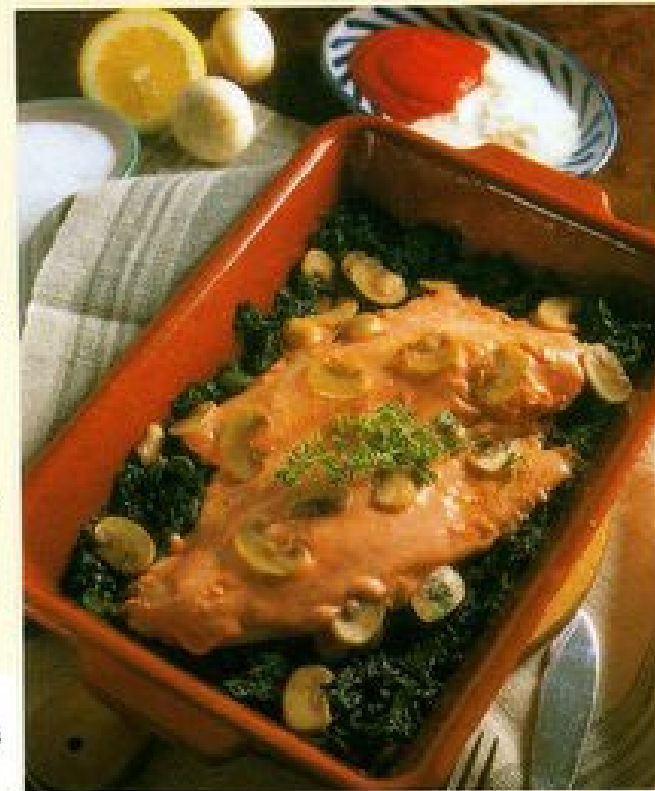
- **Dificultad:** baja
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Coste:** bajo

PREPARACIÓN

1. Salar las truchas y pasarlas por pan rallado.
2. En una fuente untada con margarina se van colocando las truchas; introducir en cada una, una loncha de jamón.
3. Poner por encima de las truchas unos trozos de margarina y abundante zumo de limón.
4. Tapar la fuente e introducirla en el microondas por espacio de 8 minutos a la máxima potencia.
5. Quitar la tapa de la fuente, conectar el grill del microondas y dejarlas hasta que estén bien doradas.



Filetes de merluza con espinacas



INGREDIENTES (para 4 personas)

50 g de margarina
4 filetes de merluza
1 paquete de espinacas
de 200 g (pueden ser
congeladas)

Para la salsa
2 cucharadas de
tomate frito
1 limón
100 g de champiñones
de lata
1 yogur

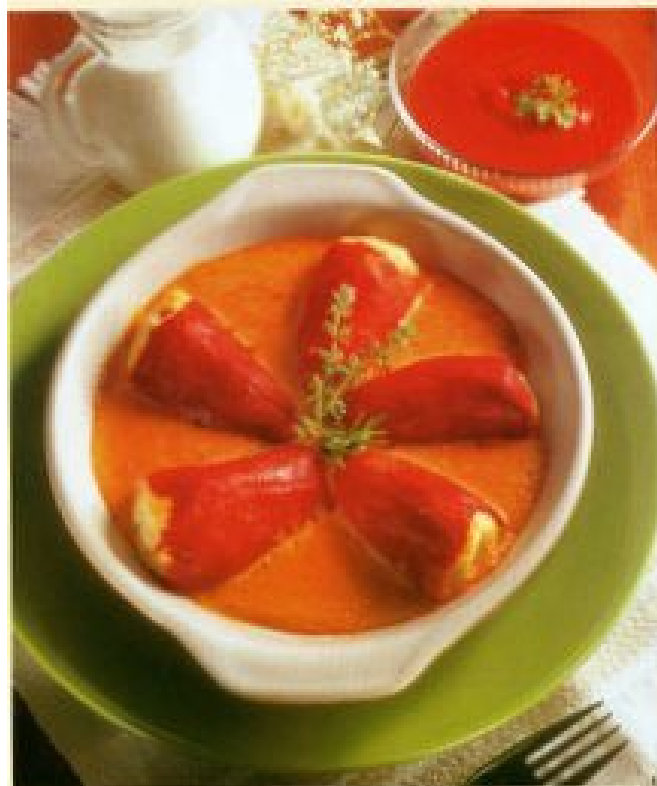
- **Dificultad:** baja
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Coste:** bajo

PREPARACIÓN

1. Colocar los filetes de merluza en una fuente de hornear untada de margarina, espolvorearlos con sal y poner encima unos pedacitos de margarina.
2. Cubrir la fuente con un papel de aluminio e introducir en el horno a 180 °C durante 10 minutos.
3. Cocer con agua y sal las espinacas y una vez cocidas rehogarlas con margarina, sazonar con sal y extenderlas en una fuente refractaria o de horno.
4. Mezclar el yogur con el tomate frito y los champiñones ya cocidos cortados a rodajas, añadir una cucharada de zumo de limón.
5. Colocar los filetes de merluza sobre las espinacas y rociar con la salsa de la merluza.
6. Introducir la bandeja en el horno durante 15 minutos.



Pimientos del piquillo rellenos de cangrejo



INGREDIENTES (para 4 personas)

100 g de margarina
12 unidades de pimientos
del piquillo (pueden ser
congelados)
1 lata de "chatka"
(papas de cangrejo).
1/4 l de bechamel espesa

Salvo

2 pimientos del piquillo
2 cucharadas de salsa
de tomate
1/4 l de caldo de pescado
1 paquete de nata líquida
de 250 ml

- **Dificultad:** baja
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Coste:** medio-alto

PREPARACIÓN

1. Descongelar los pimientos del piquillo en el microondas o en una sartén con un poco de margarina y reservar.
2. Desmigalar concienzudamente la carne de cangrejo y mezclarlo con la bechamel.
3. Rellenar los pimientos con el cangrejo desmigado.
4. Triturar, en un vaso de una batidora, dos pimientos del piquillo con la salsa de tomate, la nata, el caldo y un poco de sal.
5. En una cazuela mediana, se deposita la salsa y los pimientos del piquillo rellenos; sazonar y poner por encima unas bolitas de margarina. Se deja en el horno durante 10 minutos.



Emparedado de merluza y gambas



INGREDIENTES (para 4 personas)

60 g de margarina
4 rodajas de merluza
de 150 g cada una
1 paquete de gambas
peladas de 200 g
2 cucharadas de harina
1 vaso de leche
100 g de jamón
40 g de queso de gruyere
2 huevos
Sal
Pimienta
Pan rallado

- **Dificultad:** media
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Coste:** medio-alto

PREPARACIÓN

1. Cortar las porciones de merluza en filetes finos con un cuchillo bien afilado.
2. En una sartén con 30 g de margarina puesta al fuego añadir la harina y formar una pasta. Ir añadiendo la leche caliente poco a poco sin que se formen grumos hasta que la bechamel esté en su punto.
3. Añadir las gambas, el jamón y el queso picados a la bechamel.
4. Sazonar con la sal y la pimienta.
5. Formar los emparedados con medio filete de merluza, dos cucharadas de relleno extendidas sobre el filete y cubrir con otro medio filete de merluza. Salar los emparedados.
6. Pasar los emparedados por huevo batido y pan rallado y freír con margarina y aceite.



Bacalao al modo vizcaíno



INGREDIENTES (para 4 personas)

100 g de margarina
3 pimientos del piquillo
4 trozos grandes de bacalao
1 l de salsa de tomate
Harina
2 dientes de ajo
Perejil
1 cebolla
Pimienta
Sal

- **Dificultad:** baja
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Coste:** medio

PREPARACIÓN

1. Se le da un hervor en una cazuela con agua y la cebolla al bacalao convenientemente desalado y remojado. Se seca y se reboza en la harina.
2. En una sartén con la margarina y el aceite se frie el bacalao, que adquirirá una melosidad especial, y se añade el perejil picado, así como los ajos pelados y picados.
3. Una vez fritos los trozos de bacalao se ponen en una cazuela de barro y se les añade la salsa de tomate.
4. Colocar por encima los pimientos del piquillo cortados a tiras.
5. Se mete en el horno la cazuela con unos trozos de margarina por encima y se deja hacer.



Mejillones rellenos de jamón



INGREDIENTES (para 4 personas)

70 g de margarina
1 kg de mejillones grandes
100 g de jamón cocido
2 huevos
2 cebolletas
4 cucharadas soperas de vino blanco
6 cucharadas soperas de hierbas del tiempo
Sal
Pimienta

- **Dificultad:** media
- **Tiempo:** 30 minutos
- **Coste:** medio

PREPARACIÓN

1. Hacer abrir los mejillones lavados y raspados en una gran cacerola a fuego vivo; una vez abiertos, escurrirlos y retirar una de las conchas.
2. Picar el jamón muy fino con un cuchillo. Hacer lo mismo con las cebolletas y las hierbas.
3. En un tazón poner el jamón, las hierbas, las cebolletas picadas, el vino blanco, sal, pimienta y margarina. Mezclar todo bien y unirlo con el huevo.
4. Rellenar cada mejillón con un poco de esta mezcla de jamón y pasarlo vivamente por el grill. Servirlo inmediatamente.



Lubina al vino blanco



INGREDIENTES (para 4 personas)

70 g de margarina
1 lubina de 1,2 kg
1/2 botella de vino blanco
seco
Puré de patatas
4 dientes de ajo
Perejil
Agua
Sal

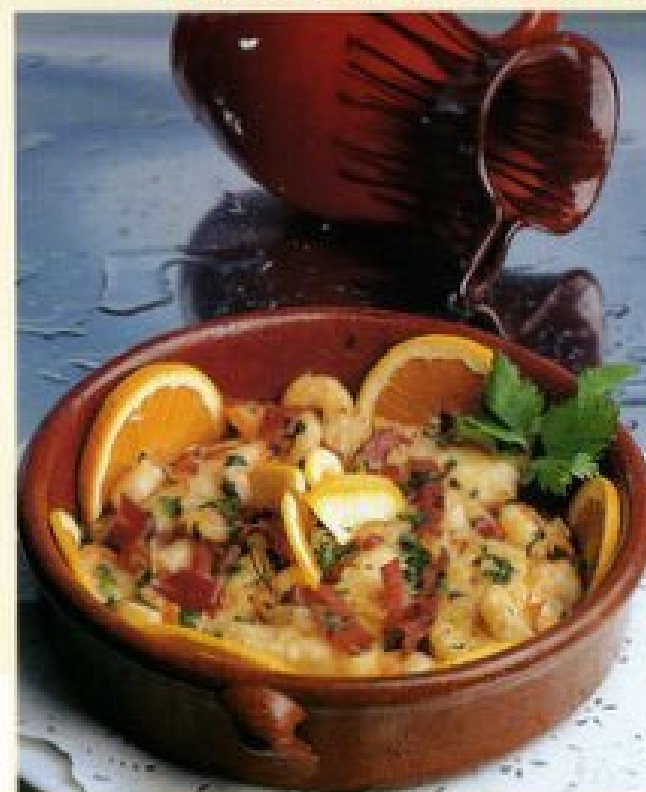
- Dificultad: baja
- Tiempo: 30 minutos
- Coste: medio

PREPARACIÓN

1. Colocar la lubina limpia y sazonada en una fuente de horno engrasada con margarina y verterle por encima un majado con dos dientes de ajo, una cucharada de margarina y perejil.
2. Introducir la bandeja en el horno a 180 °C y sacarla a los 15 minutos; echar por encima la media botella de vino blanco y volver a introducir la bandeja en el horno, rociando de vez en cuando con su jugo. Dejar hacer 15 minutos más.
3. Cuando esté hecha se abre por la mitad y se quita la espina central; rociarla con dos dientes de ajo picados y finos, así como con la margarina de freírlos.
4. Servir acompañado del puré de patatas un poco horneado para que se tueste.



Merluza al vino blanco



INGREDIENTES (para 4 personas)

100 g de margarina
4 lonchas de merluza
1 paquete de gambas
piñatas (pueden ser
congeladas)
100 g de jamón serrano
1 vaso de vino blanco
1 cebolla
Pimienta
2 dientes de ajo
Perejil
1 limón
Sal

- Dificultad: media
- Tiempo: 40 minutos
- Coste: medio

PREPARACIÓN

1. Sazonar las porciones de merluza, pasarlas por harina y medio freírlos con margarina en una sartén.
2. Pasar la merluza a una cazuela de barro.
3. En la margarina de saltear la merluza se frien la cebolla, dos dientes de ajo muy picaditos y el jamón cortado a tiritas.
4. Añadir las gambas previamente descongeladas y el vaso de vino blanco, la sal, la pimienta, el perejil picado y un chorrito de limón.
5. Dejar que dé un hervor.
6. Verter la salsa sobre la merluza y dejar cocer muy despacio de 10 a 15 minutos, agitando la cazuela para que no se pegue.
7. Servir en la misma cazuela de barro.



Salmón asado



INGREDIENTES (para 4 personas)

100 g de margarina
4 rodajas de salmón
1 limón en rodajas
1 bote de salsa mahonesa
Sal

- **Dificultad:** baja
- **Tiempo:** 30 minutos
- **Coste:** medio-alto

PREPARACIÓN

1. Untar bien con la margarina y sal las rodajas de salmón y dejarlas reposar media hora.
2. Calentar la parrilla al horno y poner en ella las rodajas de pescado, con la bandeja del horno debajo para evitar que gotee.
3. Dorar bien por ambas partes el salmón y retirarlo cuando la carne se separa y se ve la espina central.
4. Colocar las rodajas en una fuente caliente, servir las con una salsa de mahonesa aparte y adornarlas con rodajas de limón.



Dorada o gallo al horno



INGREDIENTES (para 4 personas)

100 g de margarina
¼ de kg de champiñones
de lata o frasco
1 dorada de 1,2 kg
2 puerros
1 tomate maduro
½ l. de vino blanco
1 cucharadita de pimentón
4 cucharadas de
nata fresca
Perejil
Sal

- **Dificultad:** media
- **Tiempo:** 40 minutos
- **Coste:** medio-alto

PREPARACIÓN

1. Limpiar bien el pescado y ponerlo en una fuente de horno con la margarina, incorporando los puerros y los champiñones cortados a trocitos.
2. Pelar el tomate y, bien picado, mezclarlo con el perejil, la nata y también el pimentón; vertirlo todo en la fuente con la dorada. Poner sal y regar por encima con el vino.
3. Introducir la fuente en el horno a 180 °C, durante media hora y retirar.



Tarta de piña



INGREDIENTES (para 4 personas)

250 g de margarina
1 bote pequeño de piña
en su jugo
250 g de azúcar
250 g de harina
4 huevos
1 sobre de levadura
1 copa de coñac
Caramelo líquido
Cerezas confitadas
(para adorno)

- **Dificultad:** media
- **Tiempo:** 40 minutos
- **Coste:** medio

PREPARACIÓN

1. Cubrir el fondo del molde con caramelo líquido y poner por encima las rodajas de piña.
2. Disolver el azúcar en la margarina derretida previamente. Espolvorear la levadura en la harina y removerlo con la mezcla de la margarina. Añadir los 4 huevos y batir hasta que se haga una pasta homogénea.
3. Echar la masa en el molde y meterlo en el horno a 160 °C durante 35-40 minutos.
4. Sacar del molde y cuando se enfríe un poco, emborrachar el bizcocho con el jugo de la piña y una copa de coñac. Adornar con las cerezas.



Magdalenas



INGREDIENTES (para 4 personas)

40 g de margarina
6 cucharadas de leche
condensada
150 g de harina
3 huevos
4 cucharaditas de levadura
en polvo
1/2 limón

- **Dificultad:** baja
- **Tiempo:** 25 minutos
- **Coste:** bajo

PREPARACIÓN

1. Mezclar la leche condensada con la margarina fundida. Añadir los huevos y dos cucharaditas de corteza de limón rallado.
2. Trabajarlo e incorporar la harina y la levadura.
3. Llenar hasta la mitad los moldes de papel rizado con la pasta anterior y dejarlo a horno regular, hasta que las magdalenas estén cocidas (15 minutos aproximadamente).



Galletas bicolor



INGREDIENTES (para 4 personas)

- 400 g de margarina
- 700 g de harina
- 350 g de azúcar molida
- 4 huevos
- Una pizca de sal
- 10 g de levadura avainillada
- 50 g de cacao

- Dificultad: baja
- Tiempo: 45 minutos
- Coste: medio

PREPARACIÓN

1. Habiendo dispuesto la harina en una fuente, tamizar en el centro la levadura avainillada mezclada con el azúcar y la sal.
2. Añadir la margarina cortada en pedcitos, tres yemas y un huevo entero y amasar rápidamente formando una bola.
3. Dividir la masa en dos y a una de las partes incorporar el cacao en polvo.
4. Estirar las masas por separado hasta obtener dos láminas de 1,2 cm de espesor cada una.
5. Colocar sobre la pasta blanca la pasta de cacao. Enrollar sobre sí misma, como si fuésemos un brazo de gitano y cortar en rodajas de casi 1 cm de grosor.
6. Disponer las galletas en una bandeja unta con margarina y espolvorear con harina e introducir en el horno caliente.
7. Tiempo de cocción: 30 minutos a 180 °C.



Gachas dulces a la andaluza



INGREDIENTES (para 4 personas)

- 70 g de margarina
- 150 g de harina
- Canela en polvo
- Canela en rama
- 1 cáscara de limón
- 1,5 l de leche
- 100 g de azúcar

- Dificultad: baja
- Tiempo: 30 minutos
- Coste: bajo

PREPARACIÓN

1. Poner a hervir la leche con un trozo de canela en rama y la cáscara de un limón.
2. En una sartén con margarina puesta al fuego ir dorando la harina.
3. Dejar enfriar la leche y añadirle el azúcar. Una vez bien disuelto, se va añadiendo poco a poco a la sartén con la harina.
4. Cuando las gachas estén bien consistentes y espesas, se espolvorean por encima con canela en polvo. Servir caliente en cazuelitas de barro.



Coca con frutas



INGREDIENTES (para 4 personas)

- 100 g de margarina
- 1 yogur
- 3 cucharadas de azúcar
- 3 cucharadas de harina
- 3 huevos
- 1 limón rallado
- 1 sobre de levadura en polvo
- 150 g de frutas escarhadas
- 1 bolsa de piñones

- **Dificultad:** media
- **Tiempo:** 40 minutos
- **Coste:** medio

PREPARACIÓN

1. Verter el yogur en un recipiente hondo y añadir la margarina fundida, el azúcar, la harina, los huevos, la ralladura de limón y la levadura; se bate muy bien y se vierte en un molde previamente engrasado de margarina y enharinado.
2. Introducirlo en el horno a una temperatura de 180 °C durante 1 hora aproximadamente; antes de sacarlo se comprueba que esté hecho pinchando el bizcocho con una aguja para ver si sale seca.
3. Una vez fuera del horno se pinta con huevo batido, mezclado con un poco de leche y se cubre con el azúcar, los piñones y la fruta escarhada; se pone al grill hasta que se dore.



Tarta de Santiago



INGREDIENTES (para 4 personas)

- 100 g de margarina
- 1/2 kg de almendras molidas
- 1/2 kg de azúcar
- 7 huevos
- 150 g de harina
- 1 cucharadita de canela
- 1 copa de jerez dulce
- 50 g de azúcar glas

- **Dificultad:** media
- **Tiempo:** 40 minutos
- **Coste:** medio

PREPARACIÓN

1. Formar una masa con un huevo, la margarina fundida, la harina y si es necesario un poco de agua; estirarla y forrar con ella un molde redondo desmontable, de modo que quede una capa muy fina.
2. En un recipiente mezclar la almendra molida con el azúcar y la canela, añadiendo el jerez y los seis huevos uno a uno y mezclando todo bien.
3. Cuando la pasta esté hecha, verterla sobre el molde e introducir en el horno a 180 °C hasta que esté la tarta completamente cuajada y la masa bien cocida; retirar y, tras enfriarse, espolvorear con el azúcar glas, aprovechando para realizar el dibujo que se desee colocando un molde sobre la tarta.



Galletas de hojaldre



INGREDIENTES (para 4 personas)

300 g de margarina
600 g de harina blanca
300 g de azúcar
Ralladura de limón
4 yemas de huevo
Una pizca de sal
Mermelada

- **Dificultad:** baja
- **Tiempo:** 60 minutos
- **Coste:** medio

PREPARACIÓN

1. Disponer la harina en una fuente, poner en el centro la margarina, el azúcar, las yemas de huevo, la sal y la piel de limón rallada.
2. Amasar todo junto rápidamente, formar una pelota, cubrirla y dejarla reposar en un lugar fresco durante media hora.
3. Rocíar la mesa con harina y luego estirar la pasta hasta un espesor de pocos milímetros.
4. Tomar ahora dos vasos, uno de vino y otro de licor, y recortar con éstos unos cuantos discos en igual número de grandes que de pequeños.
5. Poner los discos en la bandeja del horno y cocerlos durante una media hora.
6. Retirarlos del horno, poner media cucharadita de mermelada en el centro de cada uno y cubrir con los discos más pequeños.
7. Dejar enfriar, espolvorear con azúcar de lustre y servir.



Tarta suavisima



INGREDIENTES (para 4 personas)

150 g de margarina
300 g de harina
300 g de azúcar
5 huevos
El zumo y la piel lavada y
rallada de tres naranjas
Una pizca de sal
1 sobrecito de azúcar glasé
1 sobrecito de levadura
avainillada

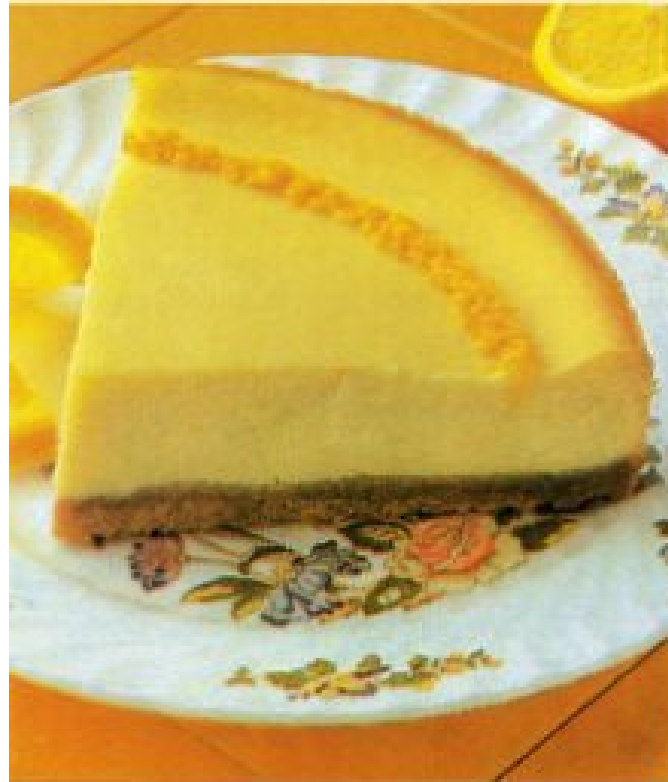
- **Dificultad:** media
- **Tiempo:** 60 minutos
- **Coste:** bajo

PREPARACIÓN

1. En una sopera, batir los huevos con el azúcar hasta punto de nieve, es decir, que aumente tres veces su volumen. Añadir la margarina fundida, la sal, el zumo, la piel de naranja y la harina.
2. Mezclar todo bien y añadir a continuación la levadura avainillada distribuyendo uniformemente.
3. Trasladar a una tartera untada con margarina y espolvoreada con harina e introducir en el horno caliente.
4. Tiempo de cocción: 30 minutos a temperatura de 180 °C, sin abrir la puerta del horno; dejar la tarta, con el horno apagado, 5 minutos más. Nada más sacarla del horno espolvorearla con azúcar glasé.



Pastel de queso a la naranja



INGREDIENTES (para 4 personas)

- 200 g de margarina derretida
- 250 g de galletas trituradas
- 500 g de crema de queso
- 225 g de azúcar
- 3 huevos
- 1 cucharada pequeña de vainilla
- Raspadura de piel de 1 naranja

- **Dificultad:** baja
- **Tiempo:** 90 minutos
- **Coste:** medio

Tarta de frutas



INGREDIENTES (para 4 personas)

- #### Pasta
- 75 g de margarina
 - 200 g de harina
 - 75 g de azúcar
 - 4 huevos
 - 1 cucharada de agua templada

- #### Relleno
- 1/2 botas de leche condensada pequeña
 - La misma medida de leche normal
 - 2 huevos
 - 1 cucharada de harina de maíz
 - 1/2 kg de frutas (kiwi, naranja, piña, fresas)

- **Dificultad:** media
- **Tiempo:** 60 minutos
- **Coste:** medio

PREPARACIÓN

1. Mezclar las galletas y 75 g de margarina hasta conseguir una masa. Apretarlo sobre la base de un molde de 20 cm de diámetro. Hacer mientras se hace el relleno.
2. Colocar la crema de queso, azúcar, huevos y el resto de la margarina derretida en un cuenco de mezcla y batirlo bien hasta que quede suave.
3. Añadir la vainilla y la corteza de naranja y mezclarlo bien. Verterlo en la cazuela sobre la base de galleta.
4. Ponerlo en el horno precalentado no muy caliente (150 °C) durante una o una hora y cuarto o hasta que esté listo. Dejar enfriar y pintar con gelatina.

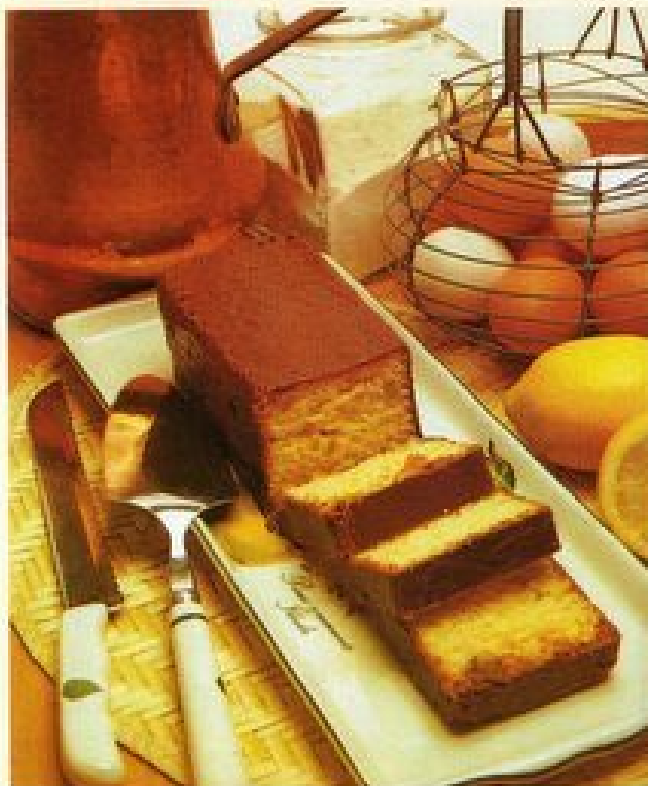


PREPARACIÓN

1. Colocar la harina en forma de volcán y poner la margarina en el centro a trocitos, con el azúcar, el agua y el huevo batido; amasarlo bien y dejarlo reposar durante media hora.
2. Pasado este tiempo se extiende la masa sobre un molde desmontable engrasado y encima de la pasta se pone la fruta cortada a trozos.
3. Colocar en un barreño la harina e ir añadiendo los huevos de uno en uno mezclarlo con cuidado de no formar grumos con la harina. Añadir después, sin dejar de remover, la leche condensada y la leche normal.
4. Introducir en el horno a unos 180 °C durante 40 minutos.



Plum-cake



INGREDIENTES (para 4 personas)

125 g de margarina
125 g de azúcar
175 g de harina
8 huevos
2 sobres de levadura
en polvo
El zumo y la piel
rallada de un limón

- **Dificultad:** baja
- **Tiempo:** 70 minutos
- **Coste:** bajo

PREPARACIÓN

1. Dejar ablandar la margarina y mezclarla con el azúcar; batirla bien hasta que quede cremosa e ir añadiendo los huevos uno a uno.
2. Mezclar la harina con la levadura y añadirla a la mezcla de los huevos; verterla sobre el molde engrasado en margarina y enharinado que se introduce en el horno a 150 °C durante 1 hora.



Galletas a la almendra



INGREDIENTES (para 4 personas)

250 g de margarina
800 g de harina
400 g de azúcar
4 huevos
1 vaso de licor dulce
1 sobrecito de levadura
en polvo
200 g de almendras
trituradas

- **Dificultad:** baja
- **Tiempo:** 35 minutos
- **Coste:** medio

PREPARACIÓN

1. Disponga la harina en una fuente y a continuación haga un agujero en el centro; introduzca la margarina en pedacitos, la sal, las almendras trituradas, los huevos, el azúcar, el licor y la levadura.
2. Amase bien todos los ingredientes y después extienda una lámina de pocos milímetros de espesor.
3. Con un vaso o con un cortador de pasta estriado recorte unos discos para luego disponerlos sobre la bandeja del horno.
4. Cueza las galletas durante unos 15 minutos a 200 °C.

